

Selecciones

AGOSTO 2025

READER'S DIGEST



INFLAMACIÓN

Probamos una dieta
antiinflamatoria durante
una semana

PÁGINA 42

HUMANOS ARTIFICIALES

**A imagen
y semejanza**

PÁGINA 34

**El arquitecto entre
dos mundos**

PÁGINA 66

La costa colombiana

PÁGINA 94

***Realidad
frente a ficción***

PÁGINA 86

TENDEX **¡El mejor Tendedero del mundo!**

INNOVATION

Compacto, resistente, modulable y con más capacidad que ninguno, **podrás tender hasta 2 lavadoras a la vez.** ¡Es como tener 5 tendederos en uno o 21 metros de cuerda!

Con 3 pisos de bandejas ajustables, se adapta a cualquier tamaño de ropa, y sus **2 percheros abatibles** te permitirán tender prendas más delicadas sin que se arruguen y **ahorrar tiempo en planchar.**

Además, gracias a sus **ruedas**, podrás **moverlo fácilmente** y utilizarlo tanto dentro como fuera de casa.



5 TENDEDEROS EN 1

¡ULTRA-RESISTENTE!
Equivale a tener
21m de CUERDA

Hasta **2 LAVADORAS**
de **5 KG** ¡a la vez!

COMPACTO
y **MODULABLE**

LIGERO, PLEGABLE
Y CON RUEDAS
Cabe en cualquier
rincón



MUY FÁCIL DE MONTAR



BARRA EXTENSIBLE DE 2M PARA SÁBANAS



LATERALES ABATIBLES PARA PERCHAS



GANCHOS PARA ROPA INTERIOR Y CALCETINES



TENDEX
INNOVATION

SUPER OFERTA
40% de AHORRO:

ANTES ~~150€~~
AHORA POR SOLO 89€
(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

- 3 niveles
- 6 bandejas de secado plegables
- 2 percheros abatibles para perchas
- 36 ganchos
- 2 pies plegables con 6 ruedas
- 1 barra superior extensible hasta 2m
- Medidas: abierto 166 x 65 x 148cm, cerrado: 91 x 14 x 148cm
- Peso: 3,35Kg

EY03



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

Revistas.PeruRadio.net.pe

Modo alerta

VIVIMOS EN la era de la inflamación crónica, que es sencillamente una reacción de nuestro organismo por la que el sistema inmune responde ante un daño. El problema es cuando esta inflamación se cronifica y nuestro organismo permanece en modo de alerta continuo.

En los últimos años, este concepto se ha vuelto muy popular y, como todo en nuestra salud, la alimentación influye, y mucho.

Hemos probado una dieta antiinflamatoria durante una semana y estas son las conclusiones a las que ha llegado la autora. Al final, se trata de un cambio de hábitos a largo plazo, tan sencillo (y difícil en este mundo de abundancia y opciones) en el que se eviten los alimentos procesados y se opte por la alimentación más natural

posible basada en frutas y verduras. No te pierdas “Hacer frente a la inflamación”, en la página 42.

Hacemos también un interesante repaso histórico a la querencia de los humanos por ser recreados de manera artificial. En la literatura, estas recreaciones no suelen acabar bien. Pero la historia de la humanidad nos recuerda que la búsqueda de robots que repliquen las aptitudes y actitudes humanas es un ambicioso sueño desde la antigüedad. (“La máquina humana”, página 34).

Por otra parte, hablamos de Francis Keré, el primer arquitecto africano reconocido con el mayor galardón de esta disciplina, el premio Pritzker, y que trabaja a caballo entre dos mundos, el suyo original en África y el adoptado en Europa (“Las piedras del sabio”, pág. 66).

Nos reímos con nuestras secciones de humor, vibramos con nuestra lectura de Clásicos RD y, en definitiva, sentimos, como humanos que, de momento, somos.

¡Feliz lectura y muy feliz mes de agosto! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

42

EN PORTADA

FRENTE A LA INFLAMACIÓN

Probamos una dieta antiinflamatoria durante una semana.

34

ACTUALIDAD

La máquina humana

Los humanos siempre han querido recrear una imagen artificial de sí mismos.

48

INSPIRACIÓN

De la oscuridad a la luz

Tras escapar del infierno afgano, fueron acogidos con humanidad en Europa.

56

SONRÍE

El trastero de papá

Nos hemos convertido en guardianes de trastos.

60

FOTOGRAFÍA

Grano a grano

Un recurso de lo más versátil.

66

ARQUITECTURA

Las piedras del sabio

Un arquitecto estrella que construye para ricos y pobres.

74

NATURALEZA

El regreso del atún

Tras cincuenta años de ausencia, el atún ha vuelto a las costas danesas.

82

INSPIRACIÓN

¡Hola, mamá y papá!

¿Desde cuándo no llamo a mis padres?

86

Realidad vs. ficción

La verdadera realidad detrás de algunas historias famosas.

CUBIERTA:
ADOBE FIREFLY

94

VIAJES

La selva del Pacífico

La costa colombiana alberga dos mundos.

102

CLÁSICOS RD

Atrapado en Chimney Rock

Herido y atrapado en un saliente de una roca.



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Paraguas**

TODO LO BUENO

9 **Pueblo de libros**

HÉROES

10 **¡Nadie se queda atrás!**

El rescate en la residencia de Sedaví.

14 **Termina esta frase**
Lo más inteligente que ha hecho mi mascota...

16 **Cartas**

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

17 **Frutas y verduras**

20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

23 **Tabulé**

13 COSAS

26 **Ajedrez**

29 **Citas citables**

FOCO

30 **Bill Gates**

20



Humor

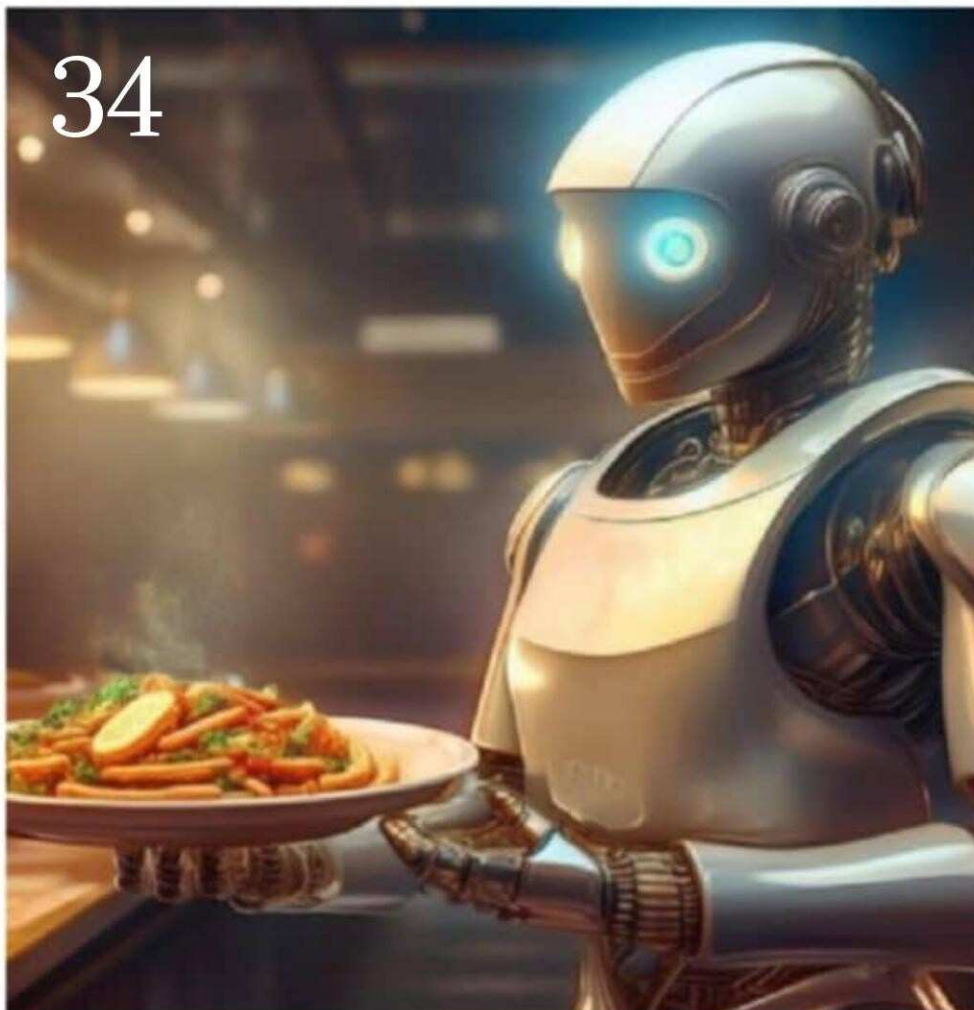
22

Gajes del oficio

59

Entre niños

34



Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

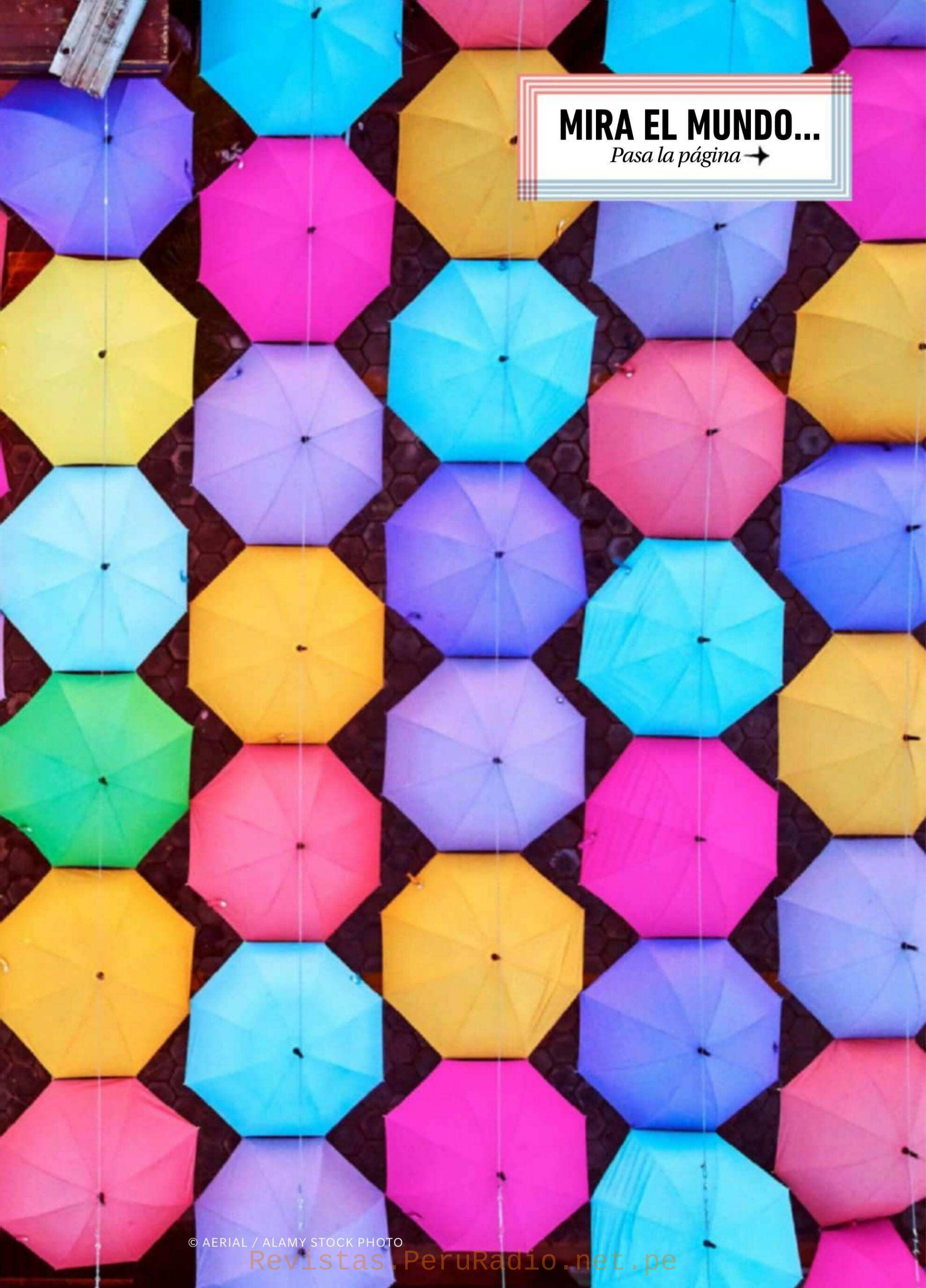
123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



An aerial photograph showing a dense grid of colorful umbrellas hanging from above. The umbrellas are in various colors including blue, yellow, pink, purple, and green, creating a vibrant, repeating pattern. The perspective is from directly above, looking down at the umbrellas.

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →

...DE OTRA MANERA

Nos protegen de la lluvia y el sol y son un motivo fotográfico muy popular entre los turistas: paraguas de colores que cubren calles como la de Siem Reap, en Camboya. La pequeña ciudad está situada cerca de los famosos templos de Angkor Wat y vive principalmente de los visitantes de estos templos. Las calles de paraguas no se inventaron aquí, sino en la ciudad portuguesa de Águeda. Allí se vieron por primera vez paraguas de colores que cubrían una calle durante el Festival de arte AgitÁgueda en 2011. El nacimiento de una tendencia global.





Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

Todo lo
BUENO
RAZONES PARA SONREÍR

Festival de mujeres escritoras

EL PUEBLO DE MONTAÑA de Hobart, en Nueva York, tiene solo 400 habitantes. Pero hay muchos personajes en sus siete librerías independientes de su calle principal. Cada una tiene diferentes temas, por lo que vale la pena visitarlas a todas. Conocido como el pueblo de los libros, acoge cada año el Festival de Mujeres Escritoras. Pero los bibliófilos acuden durante todo el año: “Les gusta sentir que están en un lugar donde los libros importan”, explica la librera Barbara Balliet a CBS News. “Así que cuando vienen aquí, se sienten felices”. ♦



Ana Belén Calero a los pies de la escalera por donde lograron poner a salvo a todos los residentes.



Gracias al personal, lograron subir dos plantas a los ancianos de una residencia de Sedaví, en Valencia, antes de que irrumpiera el agua

¡Nadie se queda atrás!

María José Carmona

FOTO (APERTURA): *Ignacio Cabanes*

Aún no llovía, pero los habitantes de la provincia de Valencia miraban ansiosos las nubes de color pizarra que se acumulaban en el cielo. A las 7:30 de la mañana del 29 de octubre de 2024, la Agencia Estatal de Meteorología había activado la alerta roja por lluvias torrenciales en varias zonas de la provincia.

En la localidad de Sedaví, a poca distancia al sur de la ciudad de Valencia, Ana Belén Calero, de 47 años y madre de dos hijos, acababa de empezar su jornada laboral como coordinadora en Novaedat, una residencia de ancianos de tres plantas. La vida allí solía ser tranquila y previsible, pero ese día el teléfono sonaba más de lo habitual. Los familiares llamaban para avisar que habían empezado a caer fuertes lluvias en otras localidades valencianas.

Sedaví, un municipio de más de diez mil habitantes estrecho y alargado, completamente llano, de la comarca de la Huerta Sur, limita al norte con el río Turia y al sur con el barranco del Poyo, un cauce seco. Ana Belén se acercó a una ventana y miró fuera, pero el cielo de Sedaví seguía despejado. Respiró aliviada, y el resto de la tarde transcurrió como siempre. La mayor parte de la actividad diaria se desarrollaba en la planta baja, ya que allí están las oficinas, la lavandería, la sala de estar, la cocina y el comedor.

Las noticias de la tarde hablaban de tanta lluvia que algunos barrancos se estaban desbordando. El primer pueblo en inundarse fue Utiel, a unos 80 kilómetros al oeste de la ciudad de Valencia: las imágenes en televisión mostraban cómo el agua arrastraba coches y muebles.

Ana y sus compañeros estaban cada vez más preocupados, sobre todo cuando, hacia las 18:30, una compañera les avisó de que no ha podido volver a su casa porque no podía acceder

visita, empezaron a movilizarlos. La mayoría de los residentes iban en sillas de ruedas y andadores, pero no se atrevieron a utilizar los ascensores por si se iba la luz. Con determinación, subieron a los residentes uno a uno, en brazos, sobre la espalda, sobre los hombros: no una, sino dos plantas, por si acaso.

Había miedo en el ambiente. Un residente gritó: “¡A mí no me vais a poder subir!”, otro directamente se rindió, “Dejadme, que soy muy mayor”. Ana Belén les respondió: “¡Aquí no se queda

ESTALLARON LOS CRISTALES DE LA PLANTA BAJA Y UNA RIADA ARRASÓ EL COMEDOR.

a su pueblo. En Sedaví no caía ni una gota, pero decidieron adelantar la cena, habitualmente a las 20 horas, por si había cortes eléctricos.

Ana Belén estaba en el comedor mientras los setenta residentes cenaban tranquilos cuando los móviles empezaron a sonar, todos a la vez: era la alerta de Protección Civil. El barranco del Poyo se estaba desbordando y una avalancha de agua y barro se extendía rápidamente por Sedaví. Las llamadas se multiplicaban: «¡Que viene el agua! ¡Que viene el agua!».

A las 20:15 cortaron la cena. Algunos se quejaban porque no habían llegado al postre, pero Ana Belén miró a su equipo: debían llevar a todos arriba. Cuando el agua comenzó a filtrarse por debajo de la puerta, diez empleados junto a seis familiares que estaban de

atrás nadie!”. El agua continuaba entrando, con violencia, rápido, cuando a los diez minutos se cortó la luz y subieron a los que quedaban a oscuras.

Sobre las 21:15, cuando ya estaba la última persona arriba, estallaron los cristales de la planta baja y una riada arrasó el comedor, la cocina, la lavandería. Ana Belén y su equipo empezaron el recuento. A tientas, palpando uno por uno, repasaron la lista de residentes ya en la segunda planta. Estaban todos y estaban bien. Iluminando con las linternas de los móviles, las auxiliares trataron entonces de acostarlos y tranquilizarlos.

Pero el pánico no había pasado todavía. ¿Llegaría el agua a la primera o la segunda planta?, se preguntaban. Sin agua potable, bajo el terrorífico rugido del agua y de los coches estampándose

La Associació Catalana de Recursos Assistencials (ACRA) concedió un premio especial a Ana Belén y al personal de Novaedat, aquí junto a algunos residentes.



en la calle, las horas pasaban despacio hasta que, a las cuatro de la mañana, el nivel del agua, que había alcanzado un metro ochenta, comenzó a descender. Todos suspiraron, agotados.

A la mañana siguiente, las trabajadoras tomaron conciencia del desastre. Abajo no quedaba nada, solo cristales y muebles rotos, muros caídos: un espacio convertido en cenagal. Ayudaron a los residentes a asomarse a las ventanas para que también entendieran la dimensión de la catástrofe. Vieron las calles desiertas y enfangadas, las casas sin puertas y los coches amontonados.

Incontables personas se acercaron a ayudar, llevando generadores, bombonas de oxígeno, alimentos. Ana Belén se preguntaba si su propia casa habría sufrido daños, pero eso tendrá que esperar. Aunque llevaba más de 24 horas sin descansar, no se iba a ir. Ayu-

dó a servir el desayuno: comida y agua que sus compañeros de la central habían podido llevar a duras penas.

Las cámaras de televisión delante de la residencia recogieron las palabras de las trabajadoras. “¡Están todos vivos!”, celebraron, y los reporteros las miraban con asombro. “¿Los habéis subido vosotras? ¿A pulso? ¿Uno a uno?”, les preguntaban. A Ana Belén no le parece extraordinario. Ella y su equipo hicieron lo que tenían que hacer. Cuidar de los residentes, como siempre.

La riada del 29 de octubre de 2024 afectó a 87 municipios de Valencia, se cobró 227 vidas, dañó más de 100.000 inmuebles y destruyó 200.000 vehículos. Meses después, en la residencia todo volvió a ser prácticamente como antes, y la planta baja lucía limpia y ordenada. A menudo, alguien recuerda aquella noche terrible y dice en broma: “¡Nos dejasteis sin postre!”

TERMINA ESTA FRASE

Lo más inteligente que ha hecho nunca mi mascota...

Ser mis oídos ,
porque soy sorda.
Cuando se activa la
alerta de terremoto,
mi perro me guía
hasta la puerta.

MARIA DEL CARMEN ALONSO
México

Correr hasta
el armario del
chocolate cuando
se abre a pesar de
que es sorda.

DOMINIQUE BEAUCHAMP
Francia

Enviar un email
codificado desde
mi ordenador
saltando sobre
el teclado.

CHANTAL NAUWELAERS
Bélgica

No permitir
que se acerquen
extraños.

ANA CHENA
España

Cuando mi gato
defendió a mi
perro de otro
perro que lo
estaba atacando.

EUGENIA ITHALIA
Perú

En la cama,
cuando mi gato
se tumba a mi
lado y me pone
la pata sobre el
pecho.

MAGDA RECALDE
Paraguay

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**Traerme un
cubo vacío
al pozo.**

HARRI MIKKONEN
Finlandia

**Traerme el
cuenco de su
comida.**

A. RIEPMA
Países Bajos

**Sentarse en
un tocadiscos
y utilizarlo
como tiovivo.**

EDITH
Alemania

**LadRAR para
alertarnos de la
presencia de un
intruso.**

PRINCESS GUZMAN
Singapur

**Ayudarme
a buscar mi
pasaporte
perdido.**

JOSEF
Austria

**No haber
traído nunca
un ratón
a casa.**

ANNIE
Suiza

**Hacerse amigo
del vecino que
le da de comer
(dos veces).**

ZOE PETERS
Nueva Zelanda

**Traer las
zapatillas a mi
padre cada vez
que llega a casa
del trabajo.**

SARAH WEBSTER
Australia

CARTAS



Increíble

Leí el número de junio en un día, o más bien en toda una noche, en cuanto me llegó por correo. Lo que más me impresionó fue el artículo sobre Chen Si [“El ángel del puente”]. Es una persona increíble.

—CHRISTINE CLARK, *Alemania*

TDAH y niños

Hace tiempo que sospecho que dar un teléfono móvil a los niños a una edad muy temprana es un amplificador de trastornos como el TDAH. [“TDAH en adultos”, mayo]

—ULLRICH HERZAU, *Alemania*

Vías que marcan la diferencia

Me encantó el reportaje sobre los viajes en tren de mayo. Como no tengo coche, solo viajo en tren. Es un mundo propio y se conoce muy bien a la gente.

—CHRISTA B., *Alemania*

Un buen aliado

Su sección de Salud “Nuevas formas de aliviar el dolor” (mayo) sobre la prótesis de rodilla me recordó el caso de mi hija. Tras un grave accidente, los implantes de dientes la dejaron sufriendo y sin energía. Las pruebas revelaron que el problema era el níquel de la aleación, que hubo que sustituir por oro. Ha recuperado la salud. Espero que esto ayude a la gente a evitar sufrimientos haciendo analizar la aleación.

— JACQUES DUPIRE,
Francia

SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Consume frutas y verduras

*Algunos productos
deliciosos y saludables,
y más en temporada*

Beth Weinhouse

¿Y SI EXISTIERA un tipo de alimento delicioso, con miles de variedades, que pudiera comerse crudo o cocinado de infinitas maneras y ayudara a prevenir la mayoría de las enfermedades que nos matan? Pues existe: ¡son las frutas y verduras!

Entonces, ¿por qué, a pesar de nuestra dieta mediterránea, consumimos cada vez menos de estas maravillas naturales?

Mucha gente ha crecido sin comer alimentos sanos, dice la doctora Marion Nestle, autora y profesora emérita Paulette Goddard de nutrición, estudios alimentarios y salud pública en la Universidad de Nueva York. Las Guías Alimentarias de Estados Unidos recomiendan actualmente al menos dos raciones de fruta y tres de verdura al día, y dan ejemplos de lo que es una ración. Una ración de fruta, por ejemplo, puede ser una manzana, un plátano, una naranja o una pera de tamaño mediano. O podría ser una taza de fruta troceada, cocida o enlatada. Una ración de verdura puede ser 1 taza de verduras de hoja verde crudas, o puede ser una taza de otras verduras, cocidas o crudas.

FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS MANTIENEN TODOS SUS NUTRIENTES.

Si te parece mucho, es porque la Administración de Alimentos y Medicamentos estadounidense considera que la fruta y la verdura se encuentran entre los “alimentos fundamentales” (otros son los lácteos desnatados y bajos en grasa, y los cereales integrales) que deben constituir la base de nuestra dieta, y afirma que estos alimentos “están asociados a una mejora de la

salud, como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, ciertos tipos de cáncer y sobrepeso u obesidad”.

Probablemente ya sabías esto. Pero puede que aún te encuentres entre los que no incluyen suficiente fruta y verdura en su dieta diaria. Así que hemos pedido a expertos que aborden algunas de las razones que la gente aduce para evitar los productos, y que luego sugieran formas de superarlas.

El precio

“Un obstáculo es lo perecederas que son las frutas y verduras”, dice Lauren M. Scott, presidenta de la Fundación de Productos Frescos. “La gente piensa que las frutas y verduras cuestan demasiado porque las compran pero luego se estropean y tienen que tirarlas. Pero la realidad es que las frutas y verduras no son caras en relación con otros alimentos populares como los aperitivos. Es más la percepción del coste frente al coste absoluto”.

Si tu horario es demasiado imprevisible y las verduras se pudren antes de que puedas preparar una ensalada o cocer al vapor el brócoli, prueba una de estas dos opciones. O bien compra menos cantidad con más frecuencia, o bien consume frutas y verduras congeladas, que tienen todos los nutrientes de las frescas.

El sabor

“No es necesariamente que no te guste una fruta o verdura concreta. Simple-



mente no sabes cómo te gusta”, dice Scott. “Piensa en la remolacha: puedes comer remolacha cocida, confitada, en ensalada o hummus de remolacha. Si no te gusta algo preparado de una manera, busca otra forma de prepararlo”. Es fácil encontrar nuevas recetas en Internet y alguna que te guste.

Prueba alguna frutas y verdura que no hayas probado nunca. “La gente no está familiarizada con muchas variedades de frutas y verduras disponibles”, dice Robert Schueller, director de relaciones públicas de Melissa’s Produce, uno de los mayores distribuidores de Estados Unidos. “Incluso el aficionado medio a la comida probablemente solo pueda nombrar unos 30 tipos diferentes. Pero la mayoría compra siempre lo mismo”.

La preparación

“Está estudiado que una de las razones por las que la gente evita ciertos productos es porque no sabe qué hacer con ellos”, dice Nestlé. Si comes las mismas judías verdes, ensaladas aburridas y tomates insípidos, puede que tengas que diversificar. Si buscas en internet encontrarás nuevas ideas de preparación.

El tiempo

Hoy puedes comprar verduras congeladas o en conserva ya cortadas y lavadas, pero también frutas y verduras frescas. La mayoría de los supermercados ofrecen productos limpios, cortados y troceados. La cebolla y el ajo ya picado y congelado, por ejemplo, han quitado mucho trabajo, y ¡lágrimas! 💧

Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



DESPIERTA CON CAFÉ

Muchos estudios han relacionado los beneficios para la salud del consumo de café, pero un estudio reciente de científicos de las universidades de Harvard y Tulane ha descubierto que los beneficios están relacionados con la hora del día en que se bebe. Tras examinar la salud y los hábitos de más de 40.000 adultos, los científicos descubrieron que beber café solo por la mañana se asociaba a un riesgo significativamente menor de

enfermedad cardiovascular y muerte por todas las causas, en comparación con no beber café. Curiosamente, las personas que bebían café todo el día no tenían esa reducción del riesgo.

Yogur bueno para el colon

Un nuevo estudio revela que las personas que consumen regularmente yogur, que contiene cepas vivas de bacterias beneficiosas, pueden estar protegidas contra ciertos tipos de cáncer de colon. Los investigadores del Hospital Mass General Brigham de Harvard examinaron los datos de 150.000 participantes en el Estudio de Salud de las Enfermeras y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud, que llevan décadas proporcionando información. Los investigadores descubrieron que las personas que comían dos o más yogures a la semana tenían un riesgo un 20% menor de desarrollar un tipo específico de tumor colorrectal. Comer yogur, incluido el que contiene el probiótico *Bifidobacterium*, puede ayudar a mantener un equilibrio saludable de bacterias en el intestino, lo que puede prevenir la inflamación y disminuir el riesgo de cáncer de colon.

Hilo dental frente al ictus

Usar hilo dental tiene beneficios que van más allá de mantener la boca limpia y sana. Un nuevo estudio de la Universidad de Carolina del Sur ha

descubierto que el uso regular de hilo dental puede reducir el riesgo de ictus. En el estudio, las personas que utilizaban el hilo dental al menos una vez a la semana redujeron su riesgo de ictus isquémico —el tipo más frecuente— en un 22%. También tenían un 12% menos de probabilidades de desarrollar fibrilación auricular, que puede desencadenar ictus. Investigaciones anteriores han relacionado la mala salud bucodental con la inflamación y el endurecimiento de las arterias, factores de riesgo de ictus.

Frutas contra las canas

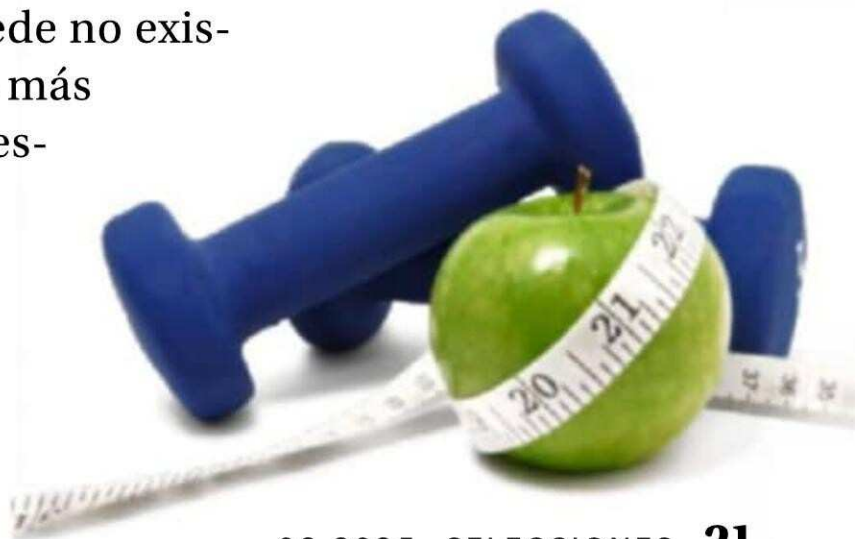
Un estudio universitario japonés publicado en la revista *Antioxidants*

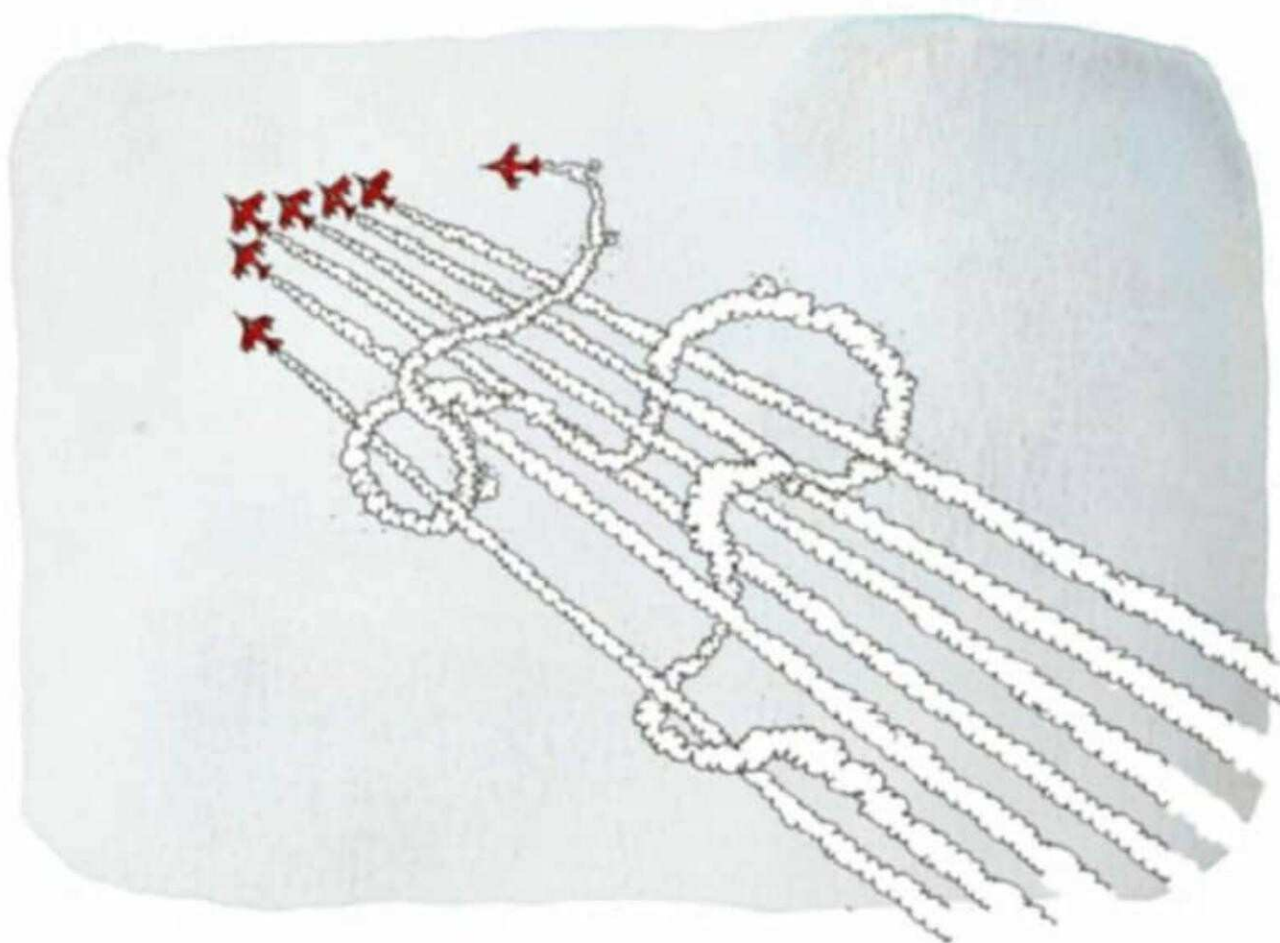
descubrió que un antioxidante llamado luteolina, presente en muchas frutas y verduras, puede ayudar a detener o ralentizar las canas del pelo. Los estudios se realizaron en ratones, que recibieron la luteolina interna y externamente. Aunque se necesitan más investigaciones, por ahora no hace daño añadir a tu dieta verduras ricas en luteolina, como pimientos, cebollas, achicoria, apio, espinacas y brócoli, y frutas como limones, naranjas, melón y kiwis. Este antioxidante se ha relacionado con una serie de beneficios para la salud, como la disminución de la inflamación y el dolor, y la protección contra las enfermedades cardíacas.

Pedalea contra el hambre

¿Te apetece picar algo? Súbete a una bici. En un estudio, hacer una hora de ejercicio de intensidad moderada redujo el hambre en personas con exceso de peso. Investigadores de Irán y Australia, que publican en la revista *Physiological Reports*, atribuyen el efecto a que el ejercicio altera el nivel de péptidos específicos relacionados con el apetito que producen los músculos durante el ejercicio. Los hallazgos pueden animar a más personas a hacer ejercicio como parte de un plan de pérdida de peso. Sin embargo, los investigadores afirman que el mismo efecto puede no existir para todo el mundo, ya que los cuerpos más pesados reaccionan de forma diferente al esfuerzo. 🍏

MARK HERREID/GETTY IMAGES





“Hacha a Líder Rojo, se me ha caído un caramelo en la guantera, cambio”.

Al ver a un posible proveedor para mi empresa de ingeniería, hice las típicas preguntas a la representante de ventas: cuántos años tenía la empresa, cuánto tardarían en entregar la mercancía, etcétera. Me llamó particularmente la atención el logotipo de un rinoceronte. “Eso significa que te-

nemos la piel gruesa y embestimos mucho”, me explicó la empleada. De inmediato les ofrecí el contrato.

—LEXANDER BRUCE,
Reino Unido

Uno de mis estudiantes me preguntó:

—¿Por qué tiene una zona sin pelo hasta la mitad de su cabeza?

No tengo calvicie. Era el lugar donde me hago la raya. REDDIT.COM

Siempre que me siento triste, recuerdo una cena de empresa en la que uno de los becarios se volvió hacia el director general y le preguntó:

—¿Quién es usted?
—@KATJOLEWIS EN X

ILUSTRACIÓN: DAVE WATERS



COCINA

Tabulé

Una refrescante ensalada árabe, fiel exponente de la dieta mediterránea, ideal para estos días de verano

Mercedes Domínguez

EL TABULÉ surgió en las montañas de Siria y Líbano, y es considerado el plato libanés por excelencia. Su peculiaridad reside en la mezcla de hierbas aromáticas (sobre todo perejil) y trigo bulgur, que aporta proteínas vegetales y carbohidratos complejos de liberación lenta que favorecen la saciedad. Las hortalizas que se incorporan (tomate y cebolla, principalmente) completan

nutricionalmente esta rica ensalada, que puede tomarse como entrante o como parte del *mezzé*, un gran surtido multicolor de platos y sabores de origen persa, muy habitual en países orientales. El tabulé es bajo en grasas y rico en fibra, por lo que resulta ideal para una dieta equilibrada.

Sus propiedades nutricionales convierten al tabulé en una opción perfecta para veganos, y su refrescante sabor ácido conquista casi todos los paladares. Es considerado un símbolo de la cultura libanesa, pero su proyección internacional ha sido imparable, primero en el Creciente Fértil y después en todo el mundo, gracias en parte a su afinidad con la filosofía del movimiento hippie a partir de la década de 1960 y al aumento del interés por el vegetarianismo y la alimentación saludable.

El término árabe original *tabbullah* significa “condimento” o “especia” y esta afición por las *qadb*, unas hierbas comestibles abundantes en el valle de la Becá, ya se constató en la época medieval, cuando se consumían con bulgur, otro ingrediente básico de la región, resultante de cocer los granos de trigo, secarlos, machacarlos para quitarles el salvado y tamizarlos. La proporción entre ambos ingredientes es variable, pero en el tabulé tradicional predomina la hierba. A este plato fácil de preparar y con alto valor energético se incorporaron el tomate y diversas hortalizas.

El tiempo de cocción del bulgur dependerá de su tamaño, ya que lo hay grueso, fino y muy fino (este último es el recomendado para el tabulé). En Marruecos se sustituye por cuscús. 🍷

Preparación

1. Primero hay que cocer el bulgur en agua con sal o caldo durante unos 10 minutos (no debe quedar muy pastoso). Dejar enfriar para que absorba todo el agua. Reservar y añadir unas gotas de aceite para que el grano quede más suelto.
2. Pelar la cebolleta y los tomates y trocearlos en brunoise (en daditos). Reservar también.
3. Lavar las hierbas y picar finamente las hojas seleccionadas. Echarlas en un bol,

añadir sal al gusto, zumo de limón (medio o entero, según preferencias) y aceite de oliva. Remover todo bien para que emulsione. Reservar.

4. Cuando el bulgur se haya enfriado, pasarlo a una ensaladera y añadirle los tomates, la cebolleta y la mezcla de hierbas con el aceite y el limón.
5. Remover bien todo y dejar reposar en el frigorífico hasta el momento de servir.
6. Puede servirse en un plato, sobre hojas de lechuga romana o en pan de pita.



Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 15 MINUTOS

- 200 g de trigo bulgur (grano fino)
- 500 ml de agua o caldo de verduras
 - 1 cebolleta
 - 3 tomates
- 1 manojo de menta fresca o hierbabuena
 - 1 manojo de perejil fresco
 - 1 limón
 - Sal al gusto
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra

Opcional: granada, zanahoria, pepino, pimienta o aceitunas. Puede utilizar también cuscús precocido.

¡A jugar!

Michael Goodman / Redacción



1 ESPAÑA, con 24.784 jugadores de ajedrez, aparece en el cuarto puesto mundial en número de jugadores en 2019, según la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE). En primer lugar estaba Rusia, con 34.811, seguida de India, con más de 32.000 y Alemania, con más de 26.000.

2 HISTÓRICAMENTE, RUSIA (o la Unión Soviética) ha tenido muchos de los ajedrecistas más

fuertes del mundo. De 1927 a 1990, solo dos Campeonatos del Mundo no fueron ganados por un soviético, y en una competición de 1970 conocida popularmente como URSS contra el Resto del Mundo, ganó la URSS. Pero las cosas se están igualando. El actual campeón del mundo, Gukesh Dommaraju, es indio, y el noruego Magnus Carlsen ha sido el jugador mejor valorado durante la última década. Paco Vallejo es

considerado el mejor jugador español de todos los tiempos, obteniendo el título de Gran Maestro a los 16 años, la persona más joven en recibir este título en España. Por su parte, Víctor García es el Campeón de España Sub-18.

3 GANAS LA partida haciendo jaque mate a tu oponente. Pero entre los mejores jugadores, el jaque mate es poco frecuente, ya que pueden ver con antelación cuándo van a perder, momento en el que suelen renunciar. Los jugadores ganan puntuación en función de su rendimiento en los torneos. Los jugadores de club tienen entre 1.300 y 1.500 puntos de clasificación. Los de más de 2.200 son maestros, y la mayoría de los grandes maestros tienen más de 2.500 puntos.

4 CIERTAS SERIES de jugadas llevan el nombre de los lugares donde se jugaron o popularizaron por primera vez: el Juego de Viena, el Gambito Danés, el Sistema de Londres, la Defensa Siciliana y el Ataque Yugoslavo, entre otros. Pero el Gambito de Dama no tiene nada que ver con Queens, en Nueva York. El nombre procede de la propia táctica, en la que un jugador sacrifica a propósito un peón de la reina.

5 EL INTERÉS por el ajedrez ha aumentado desde 2020, en parte gracias a la popularidad de la

serie de Netflix *Gambito de dama*, que se estrenó ese año. Pero la posibilidad de jugar *online* (especialmente durante la pandemia) sin duda contribuyó. El número de usuarios activos de chess.com se duplicó de octubre de 2020 a abril de 2022. El ajedrez no había captado tanta atención del público en general desde 1972, cuando el estadounidense Bobby Fischer se proclamó campeón del mundo tras derrotar a la estrella soviética Boris Spassky en plena Guerra Fría.

6 UNO DE los juegos de ajedrez más antiguos que se conservan es el Ajedrez de Lewis, llamado así por la isla escocesa donde se encontró. Las piezas del juego, de 900 años de antigüedad, tienen expresiones faciales enfáticas. El Museo Británico y el Museo Nacional de Escocia albergan las Piezas de Ajedrez de Lewis y muestran primeros planos en sus páginas web.

7 LA PIEZA que llamamos caballo se llama *springer* (“saltador”) en alemán, y su palabra para peón se traduce como “granjero”. En francés, el alfil se conoce como “bufón”. En ruso, se llama “elefante”. (Sin embargo, en hindi, la torre es el “elefante”.) La torre es un “carro” en islandés y en búlgaro, es un “cañón”. En italiano, la reina se conoce como “la dama”, pero los estonios se refieren a ella como “bandera”.

8 LA pieza más fuerte hoy, la reina, solía ser una de las más débiles. Se hizo más poderosa en la Edad Media a medida que se ampliaba su abanico de movimientos. Una teoría es que la reina Isabel la Católica ayudó a inspirar este cambio. Hoy en día, la reina puede mover cualquier número de casillas en cualquier dirección. Pero hace 1.000 años, solo podía recorrer una corta distancia en diagonal.

9 EN LAS películas, el ajedrez sugiere que un personaje tiene intelecto o profundidad. En *Casablanca*, Rick aparece por primera vez estudiando una posición de ajedrez. En *Sillas de montar calientes*, Gene Wilder y Cleavon Little se conocen en una partida amistosa en la oficina del sheriff. La película de James Bond *Desde Rusia con amor* incluye una partida de ajedrez, que se basó en una partida real del torneo del campeonato de la URSS de 1960. En *El séptimo sello*, de Ingmar Bergman, un caballero medieval juega al ajedrez contra el personaje de la Muerte para salvar su vida.

10 PERO EN la vida real, a pesar de sus habilidades estratégicas, los campeones de ajedrez no siempre son conocidos por su estabilidad mental. Bobby Fischer se volvió paranoico tras ganar el título mundial en 1972. Hizo que un dentista le quitara todos los

empastes por miedo a que utilizaran su boca como radiotransmisor. La estrella austriaca Wilhelm Steinitz, el mejor jugador del mundo de 1866 a 1894, afirmó que había jugado al ajedrez contra Dios... y había ganado.

11 LOS JUGADORES de ajedrez hablan idiomas. Si coges un peón después de saltar una casilla en un movimiento de apertura, lo estás capturando *en passant* (“al paso” en francés). Mover un alfil detrás de un peón determinado se llama *fianchetto* (del italiano *fianco*, que significa “flanco”). Y una posición en la que solo se pueden hacer malas jugadas se llama *zugzwang* (*zug* es “tirar” y *zwang* “forzar” en alemán).

12 EL TREN del Ajedrez de Praga llevó a los jugadores a ver lugares de interés de varias ciudades centroeuropeas. A bordo, entre parada y parada, competían por premios en metálico. Este popular evento no ha vuelto a celebrarse desde la pandemia, pero inspiró un concepto similar en la India llamado la Casa Barco del Ajedrez, que navega por la costa arábica.

13 LA VICTORIA histórica de un ordenador de ajedrez ocurrió en 1997, cuando el superordenador de IBM Deep Blue derrotó al vigente campeón del mundo, Gary Kasparov, que había vencido al ordenador un año antes. ♠

CITAS CITABLES

A veces puedo exagerar demasiado... Soy una persona que busca soluciones, pero a menudo me apresuro a encontrar la respuesta, en lugar de analizar la situación con calma.

—Geri Halliwell-Horner,
CANTANTE, EN *THE GUARDIAN*



Quiero que la IA lave mi ropa y friegue los platos para poder dedicarme al arte y a la escritura, no que la IA haga mi arte y mi escritura para que yo pueda lavar la ropa y fregar los platos.

—Joanna Maciejewska,
ESCRITORA, EN X

Lo verdaderamente revolucionario hoy es ser bondadoso.

—María Vázquez, ACTRIZ, EN *MUJERES A SEGUIR*

He perdido el deseo de cambiar mi forma de ser en presencia de los demás para que se sientan cómodos, porque entonces, ¿cuándo soy yo mismo?

—Roy Wood Jr.,
CÓMICO, EN *FRESH AIR*

Todo el mundo ve los 2.000 puntos, pero nadie ve los 2.000 días de duro trabajo.

—Paige Bueckers,
JUGADORA DE BALONCESTO, EN
SPORTSNET NEW YORK





*El multimillonario y filántropo Bill Gates
aboga por la salud y el desarrollo*

Lo moralmente correcto

Jakob Simmank

EL MULTIMILLONARIO TECNOLÓGICO Bill Gates comenzó una segunda carrera hace 25 años, con la creación de la Fundación Bill y Melinda Gates. Desde entonces, la organización sin ánimo de lucro ha invertido casi 80.000 millones de dólares en salud y ayuda al desarrollo. Hoy, a los 69 años, aboga porque los Estados inviertan más en estos ámbitos y responde a las críticas de perseguir intereses comerciales.

PREGUNTA: *Señor Gates, el mundo está destinando menos dinero a la salud en los países pobres. Usted boga por un cambio en esta tendencia. ¿Con qué argumentos quiere convencer a Alemania y a otros Estados?*

BILL GATES: Es lo moralmente correcto. Aumenta la estabilidad de los países pobres, lo que ayuda a frenar la migración. Y fortalece los sistemas de salud, lo que permite detectar rápidamente los gérmenes antes de que se produzca una nueva pandemia. Pero, sobre todo, ya se

ha demostrado que la estrategia funciona: desde el cambio de milenio, la mortalidad infantil se ha reducido de 10 a 5 millones [al año]. ¡Es increíble!

¿Es optimista en cuanto a que puedan lograrse éxitos similares en el futuro?

Sí. Permítame un ejemplo: la razón por la que las mujeres mueren de cáncer de cuello de útero es el virus del papiloma humano (VPH). La vacunación protege contra esto. La Fundación Gates ha financiado un estudio con unos 100 millones de dólares que demuestra ahora que no se necesitan varias dosis para una buena protección, sino solo una. Esto reduce enormemente los costes. Así se libera dinero con el que podemos combatir otras enfermedades.

Suena bien. ¿Tiene más razones para su optimismo?

Muchos países de Asia dependen mucho menos de la ayuda que antes. En Indonesia, India y Vietnam, por ejemplo, que en conjunto suman 1.800 millones de habitantes, la economía está creciendo con fuerza. Esto se debe a los muchos jóvenes sanos y con buena educación. Estos países han recibido mucho dinero de la Alianza de Vacunas Gavi, pero eso ahora ya no ocurre. Todavía reciben vacunas a precios bajos, pero ahora las pagan ellos.

Junto a su fundación, se ha propuesto reducir a la mitad la tasa de mortalidad infantil de nuevo en los próximos años. ¿Cómo piensa lograrlo?

BILL GATES

La empresa de software Microsoft, fundada en 1975 junto a Paul Allen, convirtió a Bill Gates durante 20 años en el hombre más rico del mundo. En el año 2000, junto a su mujer Melinda, creó la Fundación Gates, con el respaldo del gran inversor Warren Buffett. La fundación está comprometida con la salud global, la ayuda al desarrollo y los programas educativos en EEUU. Tras su divorcio, en 2021, Melinda dejó la fundación. Gates tiene tres hijos con su exmujer. En octubre, cumplirá 70 años.

Las principales causas de muerte en niños entre 1 mes a 5 años son la malaria, la neumonía y la diarrea. Hay muchos medios para combatir estas enfermedades, pero la investigación también demuestra que los niños que están bien alimentados mueren la mitad de veces a causa de estas enfermedades. Recientemente se ha puesto de manifiesto la importancia de la malnutrición y la importancia de combatirla. Debemos proporcionar más vitaminas a las mujeres embarazadas y a las madres lactantes y procurar que los niños reciban más proteínas.

La Fundación Gates quiere una “Revolución Verde” para África, un aumento masivo de los rendimientos a través de la intensificación de la agricultura y las semillas cultivadas que puedan soportar el calor extremo y



Bill (derecha) y Melinda Gates en 2003 en Mozambique, donde su fundación apoya la lucha contra la malaria.

las inundaciones. La organización de agricultores Alianza para la Soberanía Alimentaria en África critica a la fundación: no quieren semillas comerciales que obliguen a los agricultores a comprar fertilizantes, sino apoyo para una agricultura sostenible.

¿Qué responde a la acusación de que toman decisiones pasando por encima de la gente?

Me reuní con agricultores de yuca, cuyas plantas estaban infectadas por un virus que destruyó el cultivo. Esas personas se mueren de hambre. Cualquiera que critique nuestros intereses supuestamente comerciales debe saber en qué trabajamos: batata, yuca, plátano. Todas las plantas que las grandes empresas no investigan en absoluto. Se centran en el trigo, el maíz y quizás la soja.

Nuestro trabajo de investigación es accesible para todos. Uno se siente bastante solitario cuando, como organiza-

ción de ayuda al desarrollo, se promueve la investigación sobre nuevas variedades en este campo. Y ante el cambio climático, para los países cercanos al ecuador hay pocas cosas más importantes.

Usted invierte principalmente en soluciones tecnológicas y menos en estructuras y sistemas de salud, ¿acepta esa crítica?

También estamos invirtiendo miles de millones en eso. Pero si alguien quiere criticarnos: ¡siempre es bienvenido! Estoy satisfecho. Cuando alguien dice: “¿por qué no hacen esto o aquello?”, a veces también tengo que responder: porque tenemos recursos limitados. 🍀

En mayo, Bill Gates anunció que su fundación cesará sus actividades en 2045. Hasta entonces, se invertirán en total 200.000 millones de dólares en salud y ayuda al desarrollo.



LA MÁQUINA HUMANA

**DESDE TIEMPOS
INMEMORIALES
LOS HUMANOS
HAN SOÑADO CON
CREAR UNA IMAGEN
ARTIFICIAL DE SÍ
MISMOS**

Torben Müller

EN UNA SOMBRÍA noche de noviembre en Ingolstadt (Alemania), la lluvia azota las ventanas. A la luz de una vela casi consumida, se abre el ojo lúgubre de una figura. Toma aire con fuerza y sus brazos y piernas se agitan. Todo en ella parece humano, pero no lo es.

Viktor Frankenstein lleva casi dos años trabajando en esta criatura y ahora le está dando vida. “Una nueva especie de seres humanos me aclamará como su creador, y estaré en el origen de muchas cosas buenas y nobles”, espera. Pero luego todo cambia de forma diferente. Cuando Mary Shelley publicó *Frankenstein o El moderno Prometeo*, la clásica novela de terror, en 1818, se anticipó a los avances modernos de la robótica y la inteligencia artificial. Sin embargo, el tema de su historia no era nada nuevo: la idea de crear un ser humano artificial ha preocupado a la humanidad desde la noche de los tiempos.

“La idea de poder crear seres humanos o simular facultades específicamente humanas es uno de los sueños más ancestrales de la humanidad”, escribe el literato Rudolf Drux, especialista en la historia cultural del ser humano artificial.

Según la mitología griega, Prometeo creó el primer ser humano a partir de arcilla, utilizando una materia prima similar a la del Dios judeocristiano de la Biblia. Al mismo tiempo, los primeros seres mecánicos, más tarde llamados androides, entraron en la historia de la

literatura: según Homero, Hefesto, el dios cojo de los herreros, construyó ayudantes de oro.

Primeros autómatas en la Antigüedad

Hefesto y Prometeo eran dioses. Según una leyenda griega, Pigmalión de Chipre fue el primer humano en crear un nuevo ser. Primero esculpió una virgen de marfil, que fascinó tanto a ese hombre solitario que se enamoró de ella. Pigmalión pidió ayuda a Afrodita, la diosa del amor y la belleza, y ella insufló vida a la estatua, que, por supuesto, se enamoró inmediatamente de su creador.

Más allá del mundo de las leyendas, los inventores de la Antigüedad desarrollaron los primeros autómatas. Ya en el siglo III a.C., los artesanos de la escuela de mecánica de Alejandría utilizaban la energía neumática e hidráulica para poner en movimiento sus máquinas. Es legendaria la sala de máquinas automáticas de Herón, en la que hace unos 2000 años puso en movimiento historias mitológicas. Sin embargo, parece que ninguno de los diseñadores de la época intentó crear un ser humano autómatas. Esto podría tener que ver con el hecho de que la mecánica se percibía como algo antinatural, como un truco para burlar los procesos orgánicos.

Según el autor e investigador Frank Wittig, el intento de crear un ser humano artificial se habría considerado una curiosidad, ya que los contempo-

ráneos estaban demasiado seguros de su carácter inimitable.

Esto fue cambiando poco a poco durante el Renacimiento. Sin embargo, incluso entonces, las formas clásicas de creación seguían presentes en los mitos acerca de las imágenes creadas por el hombre. Como en la leyenda medieval del Golem, de la que surgieron numerosas variantes.

del Golem aparece el motivo que aún hoy determina muchas ficciones sobre andróides: el ser humano se arroga el poder divino de la creación, pero la imagen artificial no se puede controlar. Se vuelve contra su creador y sumerge al mundo en el caos, como castigo divino por la soberbia humana. Al final, la máquina o el creador lo pagan con sus vidas.

EN LAS LEYENDAS, EL SER HUMANO SE ATRIBUYE EL PODER DIVINO DE LA CREACIÓN Y PAGA EL PRECIO.

Pero el tema principal siempre es el mismo: los seres humanos moldean una figura con tierra y le dan vida mediante una combinación de signos dibujados sobre ella. Si se eliminan estos signos, el ser queda inerte o se desintegra y vuelve a la tierra. Estos signos son un elemento de la tradición místico-cabalística.

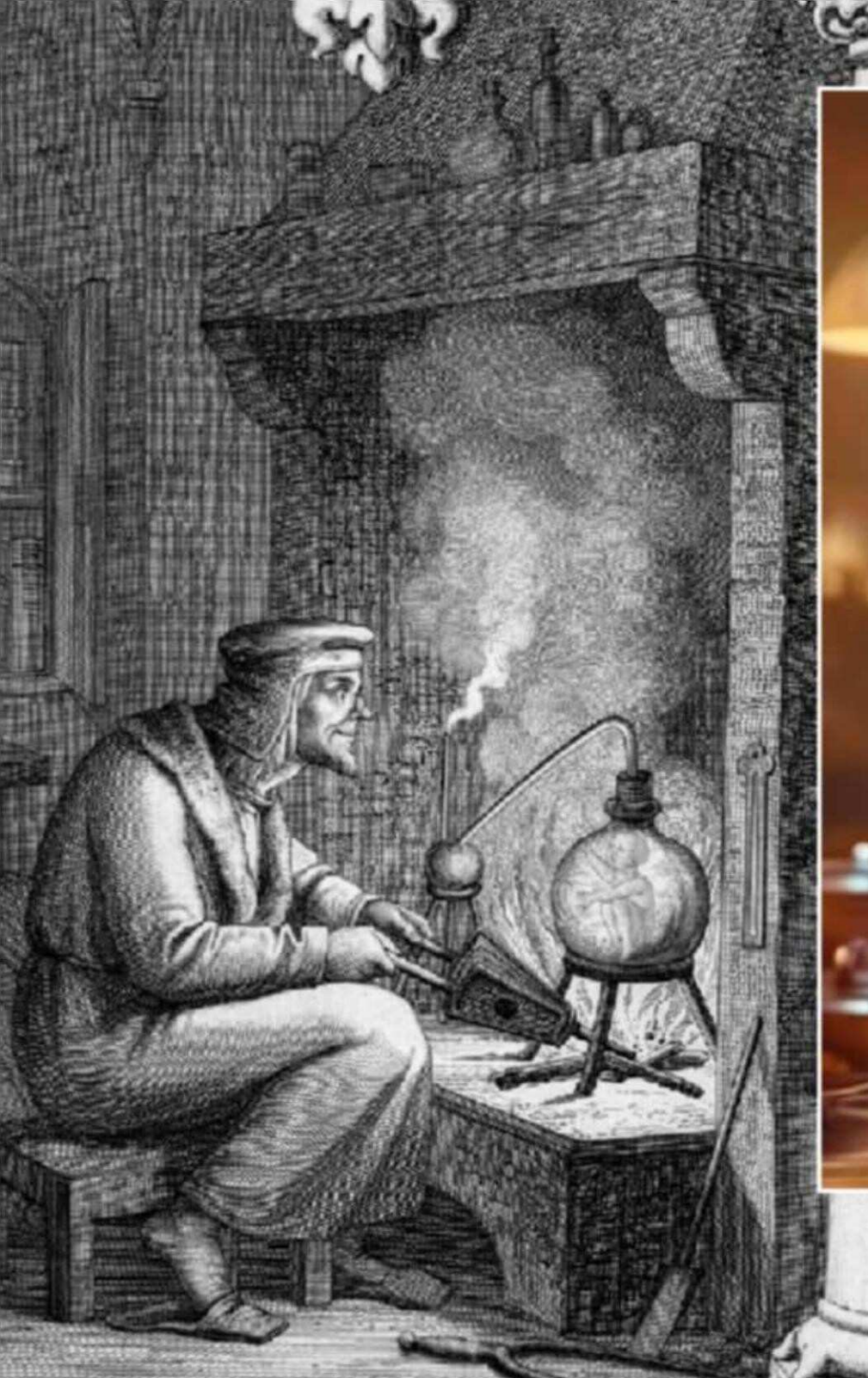
Con el paso del tiempo, los autores fueron atribuyendo al Golem nuevos roles y habilidades. Así, acabó siendo considerado un sirviente de su creador con poderes sobrehumanos, pero con tendencia a perder el control. Por ejemplo, en la conocida variante del siglo XIX, un rabino olvida dejar descansar temporalmente al sirviente el Sabbath (sábado), al no quitarle las letras que le dan vida. Solo cuando el rabino consigue quitar las letras, su impulso destructivo desaparece y se desintegra en tierra. En esta leyenda



Seres de estiércol y sangre

En la Edad Moderna, historias como la del Golem ya no parecían del todo ilusorias. Mientras los alquimistas se lanzaban a la búsqueda de la piedra filosofal, esa sustancia que prometía la inmortalidad y convertía el plomo en oro, el médico alemán Paracelso anunciaba en su libro *La naturaleza de las cosas* una receta para crear un «homúnculo» (del latín “homunculus”, “hombrecito”).

A partir del esperma de un hombre, estiércol de caballo y sangre humana, debía surgir en un plazo de 40 días “un niño bastante vivo”, aunque mucho más pequeño que «el que nace de una mujer». Johann Wolfgang von Goethe retomó la idea del homúnculo en su



Del “homúnculo” de Goethe (izquierda) al simpático robot ayudante: los seres artificiales como reflejo de su época.

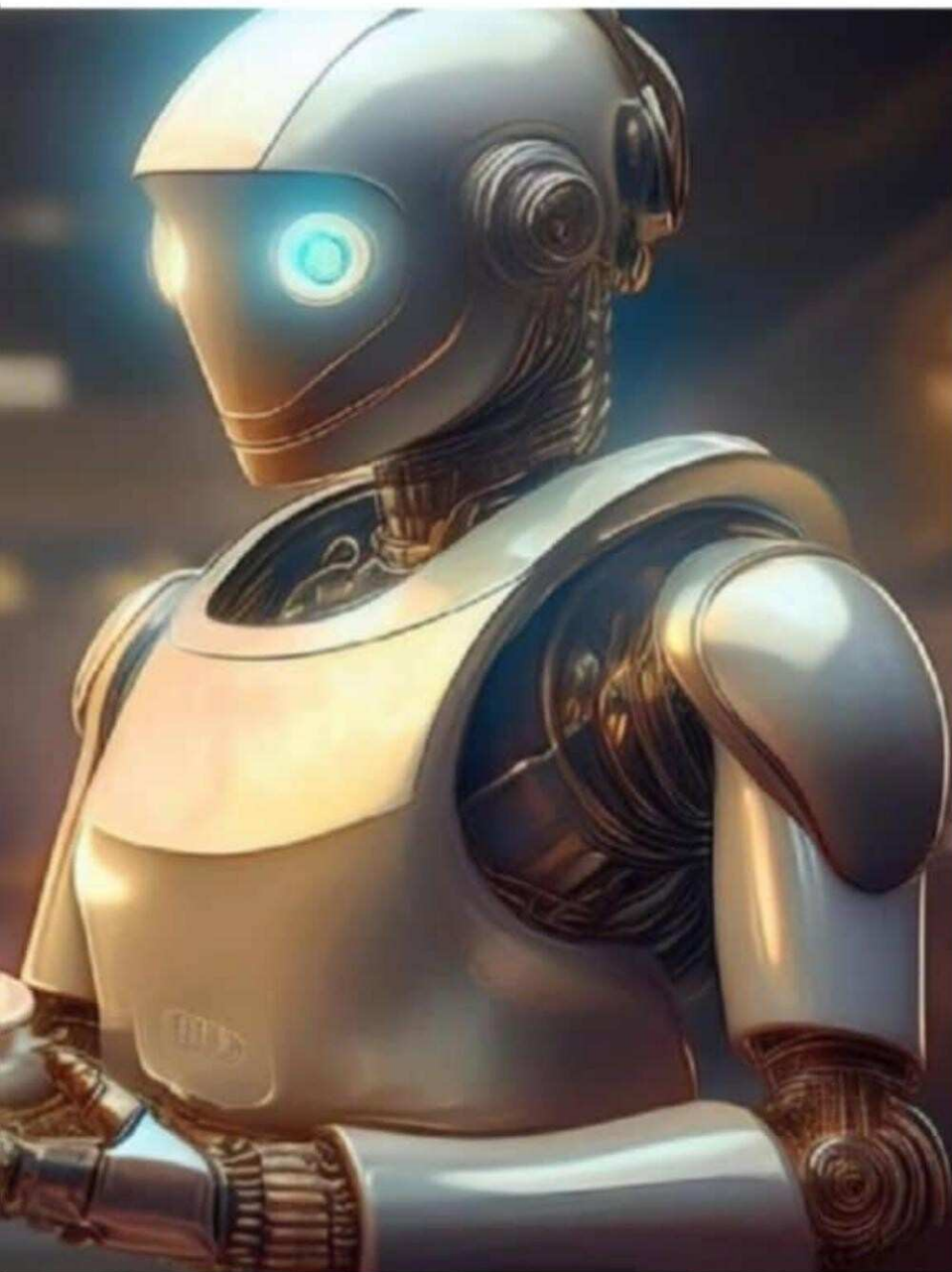
Fausto y, en la segunda parte, hizo que un ser así surgiera en el laboratorio del famulus (sirviente) Wagner. Sin embargo, no aparece físicamente, sino solo como un resplandor en un frasco, hasta que finalmente se mezcla con el agua del mar y se disuelve.

El investigador Drux ve en el episodio del Homúnculo de Goethe un rechazo a las expectativas demasiado elevadas de la ciencia de la época. Cuando Goethe escribió el relato, hacia 1828, el químico Friedrich Wöhler acababa de conseguir sintetizar la urea.

En aquella época, según Drux, bastantes contemporáneos creían “que la producción artificial de un producto metabólico había allanado por fin el camino al ser humano artificial. Goethe contrarrestó estas ideas con el diseño dramático de su figura del Homúnculo”.

Los pensadores ilustrados de los siglos XVII y XVIII, en su búsqueda del hombre artificial, apostaron precisamente por aquella disciplina que en la Antigüedad se consideraba un truco de prestidigitadores: la mecánica. Para

GRABADO: © GETTY IMAGES / ARCHIVO BETTMANN;
FOTO: GENERADA CON TECNOLOGÍA IA ADOBE FIREFLY



ello fue decisiva la invención, a finales de la Edad Media, del reloj de ruedas con escape, que detiene el movimiento del mecanismo durante una fracción de segundo. Ahora era posible construir relojes mucho más precisos y máquinas controladas con enorme exactitud.

Jacques de Vaucanson fue un pionero fundamental en este campo. El francés causó gran revuelo con tres autómatas que construyó para la Academia de Ciencias de París. En 1738, sus contemporáneos se quedaron asombrados ante un flautista de madera casi de tamaño real que, gracias a un complejo sistema de mecanismos de relojería, palancas, rodillos y fuelles que

guardaba en su interior, podía tocar doce piezas musicales en tres octavas utilizando dedos y labios móviles.

A continuación apareció un flautista que se acompañaba con una pandereta y un pato mecánico que eclipsó a todos los autómatas contruidos hasta entonces: el animal artificial no solo podía caminar con paso torpe y graznar, sino también comer pienso y expulsarlo en forma de excremento similar al de los patos.

Unos años más tarde, los autómatas de la familia de relojeros suizos Jaquet-Droz superaron a las máquinas del francés. Su “escritor” escribía frases que se programaban libremente con tinta y pluma, seguía el texto con los ojos e incluso dejaba gotear el exceso de tinta en el tintero. Su “músico” tocaba cinco piezas en un instrumento similar a un órgano, pulsando las teclas para producir sonidos. Mientras tocaba, “respiraba”, movía los ojos y, al final, hacía una reverencia.

Estas máquinas humanas, de aspecto sorprendentemente realista y complicada mecánica, reflejaban la visión del mundo de aquella época. En el siglo XVI, el filósofo francés René Descartes había desarrollado la idea básica de que todos los fenómenos naturales se reducían únicamente a principios mecánicos y físicos. Consideraba al ser humano como una máquina con un alma situada en una pequeña glándula del cerebro. Una vez que se ponía en marcha, funcionaba como un reloj. Para los constructores de la Edad Mo-

derna, nada era más lógico que reproducir el cuerpo humano e imitar sus movimientos con la mayor precisión posible.

En la Edad Media, la sola idea de crear un ser humano artificial y ponerse así al mismo nivel que el Creador parecía pecaminosa y blasfema. Sin embargo, a mediados del siglo XVIII, las objeciones religiosas quedaron relegadas a un segundo plano frente a la

artificial, no podría expresar su desconfianza, argumentó von Knauss. Al fin y al cabo, esas dudas se basan en facultades profundamente humanas, como el juicio y la deducción.

El entusiasmo inicial por estas maravillas técnicas se transformó a finales del siglo XVIII en temor ante sus posibles efectos negativos. Los autores temían ahora al hombre artificial, que podría dominar a su creador o ser uti-

EN EL SIGLO XVIII, LAS OBJECIONES RELIGIOSAS QUEDARON RELEGADAS FRENTE A LA INVESTIGACIÓN.



fiebre por la investigación.

A la vista de los autómatas creados por Vaucanson, Jaquet-Droz y otros, era inevitable preguntarse si los androides llegarían algún día a pensar como los seres humanos o si estos últimos no serían más que autómatas.

En Viena, Friedrich von Knauss presentó al emperador Francisco I en 1760 su “máquina milagrosa que lo escribe todo”. Era una mujer mecánica que manejaba una pluma como por arte de magia y llegó a la conclusión inequívoca de que “ni las máquinas tienen inteligencia, ni los seres humanos pueden ser máquinas”.

Porque si la persona que formula la pregunta fuera solo una construcción

lizado por él como instrumento del mal, y cuya materialización parecía más real que nunca gracias a los avances técnicos.

Así termina, por ejemplo, el héroe de E. T. A. Hoffmann en el cuento *Der Sandmann (El hombre de arena)*, publicado en 1815, sumido en la locura y el suicidio, tras enamorarse de Olimpia, la mujer autómatas del malvado constructor Spalanzani.

Hoffmann también confesó abiertamente su desprecio por los androides: “Me repugnan en extremo todos esos personajes que (...) imitan lo humano, esas verdaderas estatuas de una muerte viva o de una vida muerta”.

Humanos artificiales con sentimientos

Las críticas de esa época culminaron finalmente en 1818 con la novela de

Mary Shelley. La escritora se inspiró probablemente en los experimentos del italiano Luigi Galvani, quien en 1786 consiguió que las patas de una rana se movieran con ayuda de la electricidad. En su historia, el ambicioso estudiante Frankenstein crea una criatura a partir de partes de cadáveres, a la que da vida mediante electricidad.

Pero en cuanto da vida al ser, se arrepiente de su acto: el monstruo le parece demasiado feo y aterrador. Al no recibir cariño ni amor, la criatura, que en realidad es bondadosa, se venga de su creador y mata a todas las personas cercanas a él.

En el momento de la publicación del libro, la criatura de Frankenstein supera a todos los seres humanos artificiales reales y ficticios existentes hasta entonces, ya que tiene piel, huesos y alma. Por primera vez, un ser artificial

muestra rasgos y necesidades humanas. Con sus sentimientos, su voluntad y, finalmente, su ira, su creador no puede controlar a la criatura como si fuera una máquina programable.

Pero el verdadero monstruo es Frankenstein quien, según el mensaje que quiere transmitir la historia, peca por vanidad y ambición contra la pobre criatura que ha traído al mundo sin pensar en las consecuencias y que, siguiendo la tradición narrativa medieval, se eleva al rango de dios creador.

El científico muere persiguiendo a su criatura, intentando enmendar su error. Su criatura sigue viva, al igual que el debate sobre dónde deben estar los límites de la creación artificial realizada por el ser humano. Una pregunta ancestral de la humanidad cuya respuesta es cada vez más urgente. 💎



Literalidad

Usar la palabra literal de forma no literal es un chirrido para la policía gramatical. Pero la palabra se ha utilizado como hipérbole durante siglos, como en las siguientes obras famosas: Charlotte Brontë, en *Jane Eyre*: «Literalmente, yo era (como me llamaba a menudo) la niña de sus ojos». Charles Dickens, en *David Copperfield*: «Quizá sepa usted, señorita Trotwood, que nunca hay una vela encendida en esta casa, hasta que a uno se le salen literalmente los ojos de la cabeza de tanto estirarlos para leer el periódico». F. Scott Fitzgerald, en *El Gran Gatsby*: “Pero había un cambio en Gatsby que era simplemente desconcertante. Estaba literalmente resplandeciente”. Mark Twain, en *Las aventuras de Tom Sawyer*: «Y cuando llegó la tarde, de ser un pobre muchacho sumido en la pobreza por la mañana, Tom estaba literalmente revolcándose en la riqueza».

MENTAL FLOSS





HACER FRENTE A LA INFLAMACIÓN

DURANTE UNA SEMANA SEGUÍ
UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA,
Y ESTO ES LO QUE APRENDÍ

Adrienne Matei

La inflamación es un concepto que se ha vuelto popular, pero puede ser difícil entender cómo está conectada con lo que comemos. Comer para evitar la inflamación no es hacer una “dieta” estricta, sino simplemente se trata de sustituir los alimentos procesados por alimentos naturales, en un estilo mediterráneo que enfatiza los productos integrales,

las verduras y las grasas cardiosaludables, dice Julia Zumpano, dietista de una clínica en Cleveland especializada en control y prevención de enfermedades.

El principio es sencillo, pero me pregunto si será complicado evitar los alimentos proinflamatorios. ¿Cuáles son los escollos por el camino? Decidí dedicar una semana a averiguarlo.

¿Qué es la inflamación?

Después de una lesión, la inflamación aguda es una reacción de protección. Nuestro cuerpo envía recursos a la zona amenazada, como hacen los vehículos de emergencia que llegan al lugar de los hechos. Esta inflamación es una respuesta saludable que favorece la curación. La vemos como una hinchazón alrededor de una picadura de mosquito o la sentimos en la garganta cuando estamos resfriados.

Sin embargo, en los últimos años, la inflamación crónica se ha convertido en el centro de atención de los investigadores, ya que se trata de una afección en la que el organismo permanece en modo de emergencia constante. Esta inflamación está asociada a muchas enfermedades crónicas graves, aunque no sea necesariamente la causa: entre ellas, la artritis reumatoide, las enfermedades cardiovasculares, el Parkinson y el cáncer.

La inflamación crónica suele asociarse al envejecimiento, pero puede afectar a personas de todas las edades. Por ejemplo, en Estados Unidos, la tasa de enfermedad inflamatoria intestinal ha aumentado considerablemente, sobre todo en la población más joven. “De hecho, estamos viendo un aumento de la inflamación en los niños”, se queja Zumpano. Muchas de las personas afectadas ni siquiera se dan cuenta de que sufren inflamación crónica. Los síntomas pueden ser migrañas, dolores articulares y depresión. Mientras que algunos tienen una pre-

disposición genética a la inflamación, dice Zumpano, la mayoría de la gente tiene algún grado de inflamación, causada o exacerbada por el estrés, dormir poco y la falta de ejercicio. También pueden influir factores ambientales como la contaminación atmosférica, la exposición a sustancias químicas o los microplásticos.

¿Cómo puede afectar la dieta a la inflamación?

La dieta es un factor significativo que influye en la inflamación, afirma el Dr. Christopher Damman, gastroenterólogo de Washington (Estados Unidos). El azúcar, las grasas trans y saturadas, el alcohol, los carbohidratos refinados y los alimentos muy procesados la favorecen. Estos últimos suelen contener un cóctel de conservantes y aditivos problemáticos y son una fuente importante de microplásticos, subraya el experto. Además, suelen carecer de fibra, que ralentiza la absorción de azúcar por el organismo.

El consumo de estos alimentos puede provocar picos de azúcar en sangre, explica Damman, y hacer que el organismo libere unas moléculas proinflamatorias llamadas citoquinas. El azúcar también “alimenta las bacterias intestinales proinflamatorias”, añade, lo que desequilibra gradualmente nuestro microbioma intestinal y provoca más inflamación.

Numerosos resultados de investigaciones demuestran los beneficios para la salud de una alimentación rica en

alimentos antiinflamatorios y antioxidantes. Sin embargo, los estudios sobre los beneficios concretos y los complementos alimenticios no ofrecen una imagen uniforme. Los resultados varían en función de la salud individual y el tipo de ingesta.

¿Cómo es una dieta antiinflamatoria?

Trabajo desde casa, me gusta cocinar y no tengo niños que atender. Estoy familiarizada con la dieta mediterránea. Seguir una dieta antiinflamatoria durante una semana debería ser fácil. Esta actitud de “puedo hacerlo” dura aproximadamente un minuto. Entonces empiezan a surgir preguntas: ¿son antiinflamatorios mis copos de avena porque tienen mucha fibra? ¿O añadir plátano y sirope de arce la hace demasiado azucarada?

“Céntrate en los alimentos ricos en fibra”, aconseja el Dr. Qianzhi Jiang, nutricionista de Boston. La fibra prebiótica, es decir, los hidratos de carbono no digeribles que alimentan las bacterias intestinales buenas, facilitan la digestión y ralentizan la absorción de azúcar por el organismo, es especialmente recomendable. Los productos integrales, las legumbres y muchos tipos de fruta y verdura son excelentes fuentes de fibra.

Jiang recomienda de 25 a 30 gramos de fibra y no más de 25 gramos de azúcar al día. La US Food and Drug Administration aconseja a los adultos no



Los arándanos y las frambuesas son ricos en fibra y bajos en azúcar.

superar los 50 gramos de azúcar añadido al día. Calculo que mi desayuno contiene 9 gramos de fibra y 16 gramos de azúcar. Sería mejor que utilizara frutas con menos azúcar, como arándanos y frambuesas, o que añadiera un toque salado a mis copos de avena con verduras y huevo.

Jiang recomienda que me centre en los probióticos, como los del yogur —los lácteos no suelen favorecer la inflamación a menos que se seas alérgico a ellos— y los alimentos fermentados, los ácidos grasos omega-3 y los antioxidantes. Los pescados grasos como el salmón y las sardinas, así como las nueces, las semillas de lino y de chía, contienen ácidos grasos omega-3. Los antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo se encuentran en alimentos como las bayas, las manzanas, el café, el cacao y las aceitunas.

“La mejor forma de consumir antioxidantes es a través de alimentos integrales, junto a alimentos de origen

vegetal”, explica Jiang. Así que me preparo un desayuno completo: un huevo cocido, tofu, kimchi y un poco de ensalada de pepino y aguacate con aliño umeboshi, que contiene ciruelas encurtidas, aceite de oliva, vinagre de arroz y salsa de soja.

¿Es inflamatoria la sal?

A media mañana tomo edamame tostado y salado y aceitunas negras extremadamente saladas conservadas en aceite. Por desgracia, “el consumo excesivo de sal puede favorecer la inflamación”, advierte Jiang, “sobre todo en pacientes con hipertensión arterial e insuficiencia cardíaca”.

La relación entre la carne y la inflamación

El fin de semana, preparo una gran cantidad de salsa boloñesa. En general, se recomienda evitar la carne roja. Sin embargo, el problema no es la carne en sí, sino los ácidos grasos saturados que desencadenan y exacerban la inflamación, afirma Jiang. El embutido o los

perritos calientes son especialmente perjudiciales por su alto contenido en grasas saturadas y aditivos como nitratos y conservantes, que pueden desencadenar la inflamación. En cambio, cantidades moderadas de carne no procesada, como la pechuga de pollo o carne magra, no suelen ser proinflamatorias.

Es importante el método de cocción. Cocinar a altas temperaturas, como asar o freír, produce compuestos que favorecen la inflamación, mientras que los métodos con agua, como escalar o cocer, no. Considero mi boloñesa con carne de buey un guiso, y lo como con batatas cocidas.

Cuánta cantidad debe ser antiinflamatoria

Tengo la sensación de lo estoy haciendo bastante bien. Una noche me preparo unos noodles con verduras y edamame, y otra un poke con arroz integral, salmón y verduras. Hasta que vienen unos amigos a ver una película. Estaba prevista una noche de pizza.

Cambio de idea y preparo una crema de calabaza asada, jengibre, cilantro y lima. Pero mis amigos llegan con palomitas de microondas, Doritos y mis caramelos favoritos. Soy muy golosa. A pesar de

Una vez (cada mucho) es suficiente. Darse un capricho de vez en cuando está bien.



todo, hasta ese momento había conseguido controlarme, pero ahora me estoy viniendo abajo. Y me pregunto: ¿ha sido en vano mi esfuerzo?

Según Julia Zumpano, un desliz no anulará necesariamente mis esfuerzos. “Los alimentos procesados, las toxinas ambientales, el estrés y la falta de sueño llenan tu cuerpo de sustancias proinflamatorias. Al cambiar tu dieta, has vaciado parcialmente el vaso. Si ahora comes alimentos proinflamatorios, pero luego vuelves a la rutina, el vaso no se desbordará de repente.”

Según Zumpano, seguir la regla 80/20, según la cual el 80% de la dieta es antiinflamatoria y el 20% menos saludable, puede ayudar a mantener a raya la inflamación crónica en una persona sana.

¿Cuáles son las bebidas antiinflamatorias?

Evitar el alcohol, el azúcar y los edulcorantes artificiales también significa consumir con moderación zumos, limonadas, bebidas energéticas, batidos a base de frutas y más. Bebo mucho té verde sin azúcar —rico en antioxidantes—, té de menta —antioxidante y digestivo— y té de jengibre. Este último lo preparo yo misma. Trituro jengibre



El jengibre y la cúrcuma son antiinflamatorios.

fresco, lo congelo en cubitos y luego le añado agua caliente. También bebo mucho café, que en realidad es una de las fuentes más importantes de antioxidantes.

La llamada leche dorada, elaborada a base de jengibre, cúrcuma y leche vegetal con una pizca de pimienta negra y canela, es una buena forma de combinar ingredientes antiinflamatorios. Los datos demuestran que el jengibre y la cúrcuma son eficaces contra la inflamación, confirma Zumpano.

En general, una dieta antiinflamatoria es un proyecto a largo plazo que requiere cierta constancia. Es más bien un estilo de vida que una dieta. Pero es muy sencillo: come mucha verdura, evita los alimentos procesados y ultra-procesados, y si hoy, excepcionalmente, comes unas gominolas, mañana no vuelvas a tocarlas. 💎

Respuestas

Y por mucho que llames a su puerta, la naturaleza nunca te dará una respuesta exhaustiva.

IVÁN SERGUÉIEVICH TURGUÉNEV, ESCRITOR RUSO (1818–1883)



DE LA OSCURIDAD A LA LUZ



**TRAS ESCAPAR DEL INFIERNO AFGANO DE KABUL,
SUS HIJOS Y ÉL FUERON ACOGIDOS CON HUMANIDAD
EN LOS PAÍSES BAJOS**

Saadat Mousavi

ILUSTRACIONES: *Joël Alessandra*

DE NOCHE

Hasta el sol se ponía más rápido que nunca, aturdido por el caos reinante. La noticia de la caída de Kabul se propagó el mes de julio de 2021 como un relámpago. La esperanza se esfumó. Llamas de odio en los ojos de los soldados ante una sociedad atemorizada. Cualquier pregunta u oposición se consideraba una enemistad abierta contra el Todopoderoso. Así comenzó el éxodo desde la ciudad devastada y en ruinas, hacia las puertas de Occidente.

Cogí a mis hijos de la mano y salí de casa, junto a mi ex mujer. Huíamos juntos por el bien de nuestros dos hijos. Me preguntaron: “¿Adónde vamos?” No supe qué responderles. Llegamos a la puerta del aeropuerto a través de sinuosas callejuelas. Hombres, mujeres y niños formaban en la oscuridad una multitud aterrorizada. Gente desesperada que tenía que abandonar de pronto su tierra natal. Y al otro lado del muro, los aviones listos para despegar.

Los soldados occidentales intentaban ayudar. Primero a las mujeres y a los niños. La multitud estaba apiñada. Shahriar, mi hijo menor, se acurrucaba en mis brazos sin poder respirar. Era la primera vez que el miedo a la muerte me dominaba por completo. Me debatía entre el impulso instintivo de volver a casa y la necesidad de huir. ¿Buscaba refugio en Dios o huía de Él? El Dios de “Mahoma” se limitaba a mirar. En el último momento, un soldado estadounidense negro se adelantó y cogió a mi hijo en brazos con ternura. Pasábamos de la oscuridad a la luz.

Mientras el avión militar despegaba, el pasado se cernía ante mis ojos: mis padres analfabetos en nuestra remota aldea. Mi infancia al pie de los montes Pamir y a orillas del río Amu, no lejos de la frontera con Tayikistán. Allí vivían mi padre, que amaba los caballos, y mi madre, que adoraba las ovejas y las cabras. Mis manos siempre olían a hierba y a crin de caballo.

Me fui del pueblo y viajé 800 kilómetros hasta Kabul para comenzar la enseñanza secundaria. “¿Cuántos años tienes?”, me preguntó un funcionario cuando solicité un carné para inscribirme. “No lo sé”, respondí. En la vida del pueblo no había lugar para calendarios. El hombre me miró a la cara con su fino bigote y anotó una fecha al azar. Tenía oficialmente 15 años.

La literatura y la filosofía me separaron de la religión, pero también de mi familia. La superstición religiosa destruyó nuestra relación. “¡Guárdate tus estúpidas creencias para ti y ahórranos la vergüenza!”, me decía mi madre. Su conflicto entre el amor maternal y su

aversión por mis convicciones me atormentaba... Pero cuando la ciudad se oscureció y la tiranía religiosa hundió el último clavo en el ataúd de nuestra relativa libertad, nos perdimos de vista y nuestro desacuerdo se convirtió en una anécdota irrelevante.

Un avión militar estadounidense nos llevó a Karachi, en Pakistán, donde dividieron a la masa de gente desamparada en grupos que viajarían a distintos países de la OTAN. A nosotros, el destino nos llevó a los Países Bajos.

GRONINGEN

Caminaba tranquilamente por las desconocidas y limpias calles de Groningen, al norte de los Países Bajos, la ciudad más grande y más cercana al centro de procesamiento de refugiados de Ter Apel. Algunas personas me saludaban con una sonrisa, otras me miraban con curiosidad. Me preguntaba: '¿qué les pasa por la cabeza cuando me ven? ¿Les parezco extraño y aterrador? ¿O ven a alguien que busca la felicidad y la fortuna? ¿O a un hombre que ha escapado de la muerte y solo piensa en sobrevivir?' En una sociedad desconocida, ya seas joven o viejo, todo te sorprende. Mi hijo también tenía preguntas: "Papá, ¿por qué la gente de aquí es tan alta y sus perros tan pequeños?"

BERT

Mis primeras impresiones se publicaron en el periódico local *Dagblad van het Noorden*. Recibí una carta de un lector, Bert, biólogo, marino profesio-

nal y el hombre más alto al que he abrazado en toda mi vida. Le intrigaba mi historia y sentía curiosidad. Me invitó a tomar un café en su casa del pueblo de Lauwersoog. A medida que hubo más confianza entre nosotros, empezamos a hablar y a viajar juntos por el norte de los Países Bajos.

Me subí por primera vez en mi vida a un barco y navegamos por el mar de Wadden. Antes del atardecer, Bert echó el ancla en medio de un mar plano como un espejo. Con la marea baja, el agua retrocedió lentamente y el barco se posó en el fondo del mar como un

**«ESTE AGUA ES COMO
NUESTRO DESTINO,
SIEMPRE EN
MOVIMIENTO», ME DIJO.**

pájaro sin alas. Las dudas me asaltaban y le pregunté a Bert si el agua volvería. Sonrió y dijo: "No te preocupes, este agua es como nuestro destino, siempre en movimiento".

Caminamos por la arena mojada y buscamos conchas. Una sensación de ligereza y libertad recorrió mi cuerpo. Deseaba que esa noche no acabara nunca. Éramos huéspedes del mar, que nos alimentaba con marisco y vaciaba nuestras mentes de preocupaciones.

Mientras contemplaba el horizonte lejano, los recuerdos me invadieron como olas embravecidas. Sentía como



Saadat Mousavi

Nació en 1990 en un pequeño pueblo del norte de Afganistán, ocupado por los soviéticos. Sus padres, analfabetos, eran agricultores. Saadat fue a

la escuela primaria en su pueblo. A los 15 años se marchó solo a la capital, Kabul, donde vivió con un primo. Después del instituto, estudió economía en una universidad privada local, al tiempo que se interesaba por la filosofía y la poesía. Se casó con una politóloga y tuvo dos hijos. Trabajando como economista para el Banco Nacional de Afganistán, este aspirante a escritor publicó en 2018 su primer artículo sobre los derechos de la mujer en un periódico local. Tras su divorcio, Saadat y su exmujer huyeron juntos de Afganistán por el bien de sus hijos. Ahora vive en Almere (Países Bajos).

PAUL ROBERT

si cada instante me empujara en una dirección diferente... La voz de Bert desprendía una armonía agradable. La encarnación de *El viejo y el mar*.

Bert era un hombre muy práctico; me enseñaba Holanda en lugar de abrumarme con explicaciones teóricas. Cuando le preguntaba por un pueblo, no me remitía a los libros, sino que me llevaba a ese lugar para que viviera la cultura y la historia en primera persona. Fuimos al pueblo de Winsum. Las casas

parecían cuadros. Las acogedoras callejuelas, los sinuosos canales tradicionales y las flores multicolores eran como una imagen del paraíso en la tierra. En el interior de una pequeña y antigua iglesia, mis pensamientos vagaron hacia Oriente Medio. ¿Llegará un día en el que el caballo de la política galope hacia la universidad alejándose de la mezquita?

ESFANDIAR

Una noche, alguien del centro de refugiados de Ámsterdam, donde se alojaban mi ex mujer y mis hijos, avisó de que mi hijo mayor, Esfandiar, se había caído de un cuarto piso. Cuando oí eso, se me encogió el cuerpo. Jeroen, un empleado del centro de Groningen donde yo estaba, me cogió de la mano. Un taxi me llevó al hospital universitario de Ámsterdam, donde me encontré a mi ex mujer temblando como una mariposa. Me dijo: "No ha sido culpa mía, la ventana se rompió por la tormenta, Esfandiar está en el quirófano".

No dejaba de preguntarme si sus ojos, su corazón, sus piernas, sus suaves dedos estaban bien... Mi madre siempre decía que no se sabe lo doloroso que es amar a un hijo hasta que uno mismo es padre. Cuando tenía siete años, me caí del tejado de nuestra casa. Tenía los labios partidos y todos los dientes rotos. En brazos de mi madre, me retorció como un pez medio muerto, y solo sus besos calmaron inmediatamente mi dolor.

La caída de Esfandiar nos volvió a sumir en la tristeza. Una mujer alta,



cirujana pediátrica, vino a vernos y nos dijo que el corazón y la cabeza de mi hijo estaban bien, pero que tenía muchas fracturas en brazos y piernas. Salió por fin del quirófano: inconsciente y con manchas de sangre en la cara. Abrió los ojos con dificultad y con voz temblorosa dijo: “¡Papá!”

Parecía que la palabra “papá” llevaba horas esperando en su lengua. Al oír su débil voz, me desmayé. Para los médicos, éramos una madre cariñosa y un padre responsable. En el hospital más grande de la ciudad, hablé con mi pobre hijo con palabras entrecortadas y confusas: *Mi pajarito, has volado*

alto y has sobrevivido milagrosamente. Estás en manos de unos médicos que no te preguntan tu nombre. No conocen tu raza. No se fijan en el color de tus ojos ni de tu pelo, pero besan tu corazón, tus brazos rotos... Mi pajarito, ¡cúrate pronto! Los pájaros te esperan.

Esa noche, la enfermera me miró con amabilidad y en su sonrisa había una profunda empatía y compasión. “Me toca el turno de noche así que estoy aquí para lo que necesiten”, me dijo con gran firmeza. Ahí, en las muestras de amabilidad, termina el sufrimiento y empieza la vida.

Hablé con mi madre por teléfono y me dijo que sus oraciones y la gracia de Dios estaban con Esfandiar. Le hablé de la amabilidad de los médicos y me preguntó: “¿Cómo es que la gente que no es musulmana es tan amable?” El teléfono se cortó. Esfandiar se recuperó.

ZOHAL

Conocí a Zohal esos días por casualidad. Fue en el comedor. Era psicóloga y activista de derechos humanos. Los dos

necesitábamos alguien con quien hablar. Una tarde fuimos juntos al bosque de Lauwersoog. Me dijo que mucha gente había huido de los talibanes, pero ella había huido de sus hermanos, que pensaban que una mujer no creyente era una mancha en la frente de la familia y no debía permitírsele vivir. Se le llenaron los ojos de lágrimas y dijo: “Es cierto que no mueres de soledad, pero ¿y si añades la humillación, el exilio y el odio de tu familia?”

AFGANISTÁN

En octubre de 2001, el ejército de Estados Unidos invadió Afganistán en un intento de acabar con la organización islamista Al Qaeda, dirigida por Osama Bin Laden, responsable del atentado del 11 de septiembre de 2001 contra el World Trade Center de Nueva York. El Gobierno talibán de Kabul se había negado a extraditar a Bin Laden, ciudadano saudí, aduciendo que era “un invitado” en el país.

Estados Unidos y los aliados de la OTAN desalojaron del poder al Gobierno talibán e instalaron un gobierno

prooccidental. Los países de la OTAN invirtieron miles de millones de euros en un intento de modernizar la sociedad afgana, mejorar la situación de la mujer y promover la educación. Mientras, los talibanes intentaban recuperar el control del territorio.

Bin Laden fue abatido por fuerzas especiales estadounidenses en Pakistán en 2011.

Finalmente, durante el verano de 2021, las tropas estadounidenses y aliadas abandonaron Afganistán en una precipitada retirada, mientras los talibanes tomaban la capital, Kabul, una ciudad de más de 4 millones de habi-

tantes. Las caóticas escenas de afganos corriendo desesperadamente por las pistas para subirse a aviones militares en el aeropuerto de Kabul dieron la vuelta al mundo. Allí arranca esta historia.

Desde entonces, los talibanes han impuesto un régimen más duro y despiadado que antes de 2001. Las mujeres han sido excluidas de la vida pública y el país es ahora el más pobre del mundo. En 2023, Naciones Unidas calculó que 5,7 millones de afganos habían huido, la mayoría a Pakistán e Irán. En 2023, llegaron a Europa unos 90.000 refugiados. P.R.

El cielo se oscureció y nos apoyamos en un árbol. Ella sonrió y dijo: “Siempre que vengo a este bosque, espero que en cualquier momento surja del suelo un holandés alto, como si fuera otro árbol. Es como si hicieran un concurso para ver quién es más alto”. Nos reímos.

Caminamos de vuelta al campamento. Me cogió de la mano. El silencio inundó el campo mientras los patos volaban en grupos a ras del agua. Me dijo: “Ahora me siento totalmente libre, como un espíritu ligero de equipaje”.

Se detuvo, acercó su boca a mi oído y me susurró suavemente: “¡Gracias!” Giré la cabeza y vi que nuestros labios estaban muy cerca, tan cerca que nos besamos sin ninguna premeditación. Al apartar sus cálidos labios, saltó como un pájaro y desapareció. Nunca volvimos a vernos. Pero me di cuenta de que una buena conversación puede sanar las heridas como un milagro.

PAÍSES BAJOS

La franqueza y transparencia de la cultura holandesa no dejaban nunca de sorprenderme. No esperaba que las relaciones humanas fueran tan claras y el lenguaje tan libre de falsos cumplidos. El primer día que fui a casa de Bert, su mujer me ofreció café. Siguiendo la etiqueta oriental, lo rechacé amablemente, esperando que ella insistiera. Pero no me lo ofreció por segunda vez.

Me acordé de mi madre. Siempre que teníamos invitados, insistía en que tomaran té, aunque al principio lo rechazaran. Era un ritual de cortesía: el

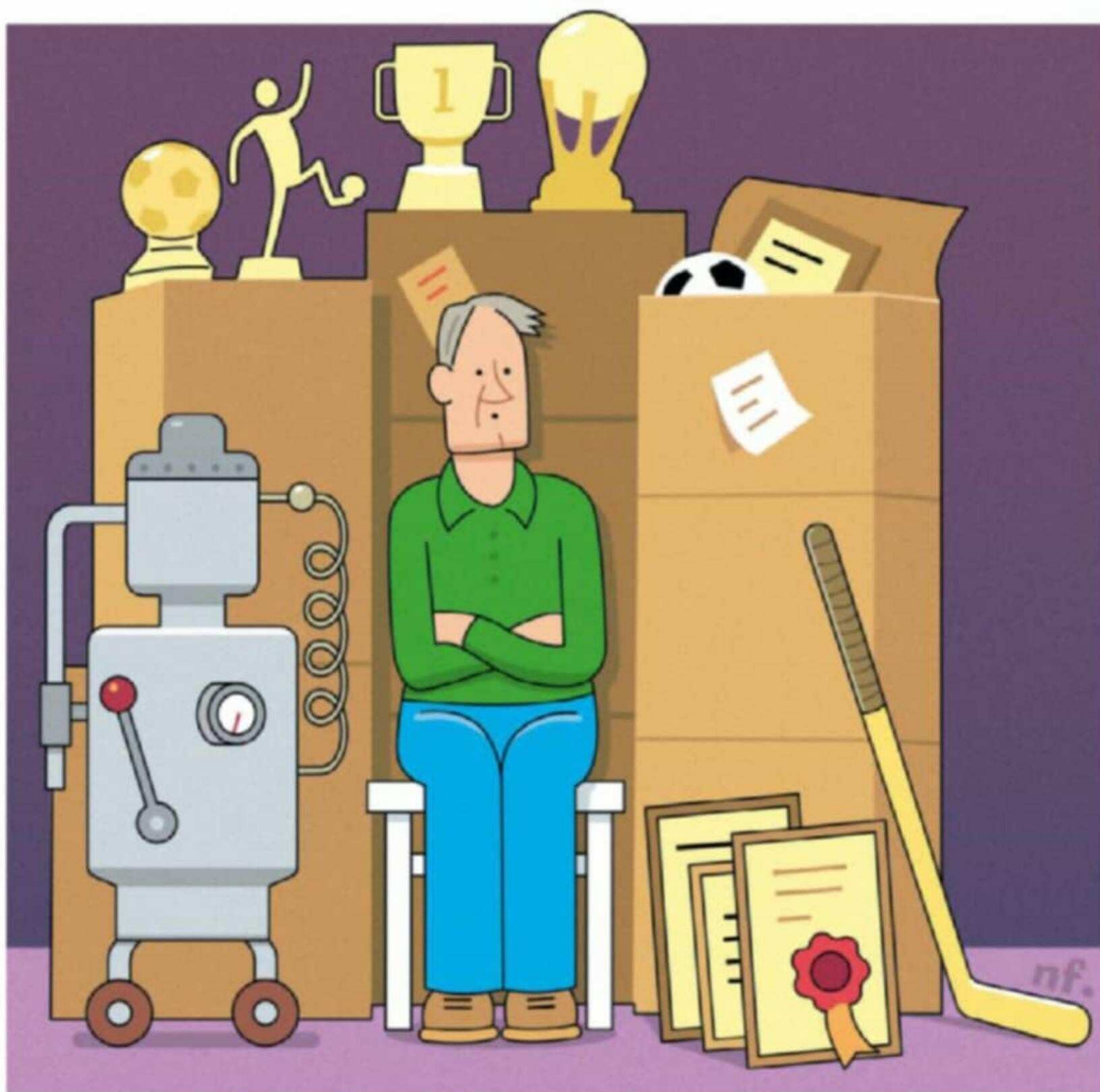
invitado se negaba y mi madre insistía, a veces invocando a Dios y al Profeta. Pero si el invitado se quedaba demasiado tiempo, después nos quejábamos.

Estas diferencias culturales también se reflejan en el proceso de duelo. Durante el funeral de la madre de Bert, la gente bebió café y comió tarta, y a veces se reía. La ceremonia parecía más una boda. En Afganistán, un funeral es un drama trágico. Las mujeres se rasgan las vestiduras, se golpean la cabeza y la cara. Me pregunto si los holandeses no expresan su dolor aunque lo sientan.

Una vez, una holandesa del club de idiomas dijo riendo: “Los holandeses reprimimos nuestras emociones de la misma forma que una presa retiene el agua. Quizá tememos que si las dejamos salir, nuestro espacio se inunde, como cuando se rompe una presa”.

Tu identidad es un reflejo de la realidad que te rodea. A veces me siento entre dos culturas. Una vez, cuando mi hermana vio que, según la cultura holandesa, no podía visitarme sin avisar, se rio y me dijo: “Si alguna vez, Dios no lo quiera, vuelves a tu país, ¡tendrás que integrarte de nuevo en tu cultura!”

Volver a empezar comienza cuando todos los caminos parecen cerrados y, sin embargo, sigues pensando en la luz. Recordaré que huimos de nuestra patria con miedo. Quizás algún día les contemos a nuestros nietos que fuimos personas que perseveramos, sobrevivimos y que también hubo personas que nos dieron esperanza y refugio durante esos tiempos difíciles. 🍀



EL TRASTERO DE LOS PADRES

*Como nuestros padres tiraron todas nuestras cosas,
nosotros guardamos todos los trastos de nuestros hijos*

Richard Glover

SE HA HABLADO mucho del “Banco de mamá y papá”, pero ¿qué pasa con el trastero en casa de mamá y papá? Allí encontrarás todas las cosas que tus hijos adultos han dejado atrás, cosas que no se pueden tirar sin su consentimiento, pero que llenan cada armario, cada cajón y cada hueco de espacio libre.

Mis hijos pertenecen a la generación “cada niño recibe un premio”. Los trofeos de fútbol por sí solos podrían llenar un pequeño museo. Luego están los certificados de trabajos escolares llenos de sellos con frases como “¡Bien hecho!” o “¡Eres un campeón!”. Solo un monstruo los tiraría.

Mientras tanto, las aficiones olvidadas de mis hijos sobreviven en cajas de cartón que se amontonan en el garaje, la caseta del jardín y el trastero. La fábrica de elaboración de cerveza casera quizás solo duró 18 meses hace 15 años, pero sigue viva aquí con su depósito de fermentación, la máquina de cierre de botellas y el cepillo de limpieza.

—¿Te importa si me deshago de esto?

—Guárdalo mejor —responden—. Quizá vuelva a hacer cerveza algún día.

—¿Qué pasa con la secadora que compraste en Aldi en 2014 y que usaste unas tres veces?

—Me había olvidado por completo. Quizá me la lleve la próxima vez que pase por aquí.

—¿Y el mini acuario?

—Cuando el niño sea mayor, seguro que lo quiere.

¡Así que guardamos las cosas por si acaso los nietos las quieren!

Creo que mi infancia fue tan larga como la de mis hijos, pero dejó menos artefactos. Tengo un diploma enmarcado de “pequeño campista profesional” de un campamento de un verano de hace mucho tiempo. Y uno que demuestra que terminé segundo en el campeonato de natación escolar, además de tres cuentos infantiles. El resto

LAS AFICIONES OLVIDADAS DE MIS HIJOS SOBREVIVEN EN CAJAS DE CARTÓN APILADAS

de mi infancia fue a la basura en cuanto me di la vuelta.

La gran limpieza era algo común entre los padres cuando yo era joven. Terminabas el instituto, te despedías de tus padres, y para cuando llegabas al final de la calle, tu padre ya estaba cargando la furgoneta.

—¡Todo fuera...!

Era como si te hubieran incluido en un programa de protección de testigos y tus padres tuvieran que eliminar todo rastro de tu existencia. La policía forense podría haber examinado hasta el último rincón en busca de ADN y no habría encontrado nada.

En la radio, escucho una y otra vez a personas que, incluso décadas des-

pués, siguen lamentando las cosas que sus padres tiraron. “Una colección de cómics que hoy valdría miles de dólares” cuenta un oyente. “Mi colección de cromos de fútbol con todos los grandes jugadores de los años 80”, llora otro. “Todos mis vinilos”, se queja un tercero.

Una verdadera lástima, porque en uno de esos vinilos los títulos de las canciones estaban escritos en el trasero desnudo de alguien, así que realmente tendría valor.

En algún momento de 1976 fui a Queensland por trabajo y estuve fuera doce meses. Cuando volví, mi padre había tirado todos mis discos de Elvis. Bueno, casi todos. De alguna forma se le pasó *Speedway*.

—Pero ¿y la caja de 4-LP con sus 50 discos de oro? ... —protesté.

—El garaje estaba lleno— contestó mi padre.

—Y los EPS, algunos de ellos de las sesiones del Sun —sollocé.

—Lo siento, necesitaba espacio.

Tal vez, cada generación hacemos lo contrario de lo que nos han hecho.

Como nuestros padres tiraron todas nuestras cosas, somos reacios a hacer lo mismo. La infancia de nuestros hijos debe ser preservada solo para compensar la actitud de nuestros propios padres, que se regían por el principio de la tierra quemada.

Y así, mi mujer y yo deambulamos por nuestra casa, rodeados por todas partes, y sin atrevernos apenas a abrir algunos armarios. Porque podría caer nos encima una avalancha de trofeos de fútbol.

¿Queda algo de espacio? Bueno, en algún lado lo encontraremos. Los nietos están creciendo lentamente. Ya no necesitan la cuna o la trona.

—Pero —dice un hijo— no quiero tirar todas las cosas del bebé. Ya sabes, por si acaso...

Parece estar sugiriendo la tentadora posibilidad de otro nieto, y ¿quién tendría el valor de decirle que no?

—Claro —digo—. Tráelas. Ya haré sitio por aquí.

Y si no queda más remedio... tiraré el diploma de “Pequeño campista profesional”. 



Desde el abismo

**El desafío es llegar tan profundo como puedas
y seguir vivo cuando vuelvas a salir.**

PAUL AUSTER, NOVELISTA Y POETA ESTADOUNIDENSE (1947-2024)

**Infinito es el misterio de la naturaleza, oculto incluso
para nosotros, espíritus impetuosos que solo podemos
honrar maravillados al maestro supremo.**

THEODOR KÖRNER, ESCRITOR ALEMÁN (1791-1813)

ENTRE NIÑOS



Mi hijo de cuatro años me ofreció el último trozo de manzana que había en su bol y dijo:

—Si te comes el último, te toca fregarlo.

—@XENNIAL_MOM

Un día, cuando mi hijo de cuatro años salió del colegio, su profesora me comentó que había estado un poco callado, no como siempre. Le

pregunté qué pasaba. Me respondió:

—Hoy no tengo batería. He gastado toda mi energía jugando. ¿Puedo cargar un poco la batería esta noche?

—REDDIT.COM

Un día, mi hijo preguntó a su padre:

—¿Por qué no te dejas crecer la barba?

Mi marido respondió:

—Creo que a tu madre no le gustaría.

—¿Tiene celos porque a ella no le sale?

—contestó.

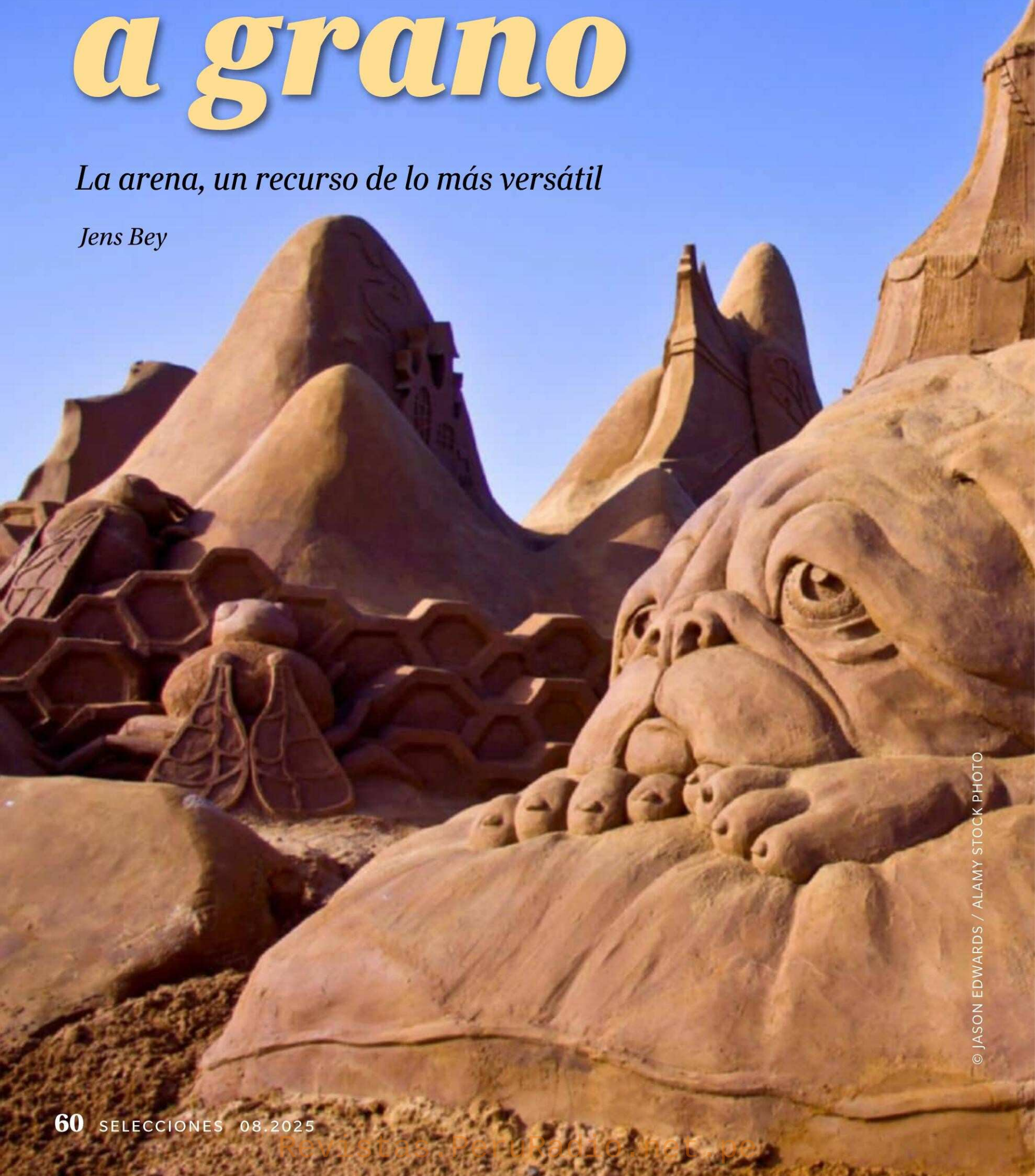
—@WORDESSE

Un día tropecé con los zapatos de mi hija en mitad de su habitación, y ella dijo que era mi culpa porque ya debería saber que siempre están ahí. —@MCDADSTUFF

Grano a grano

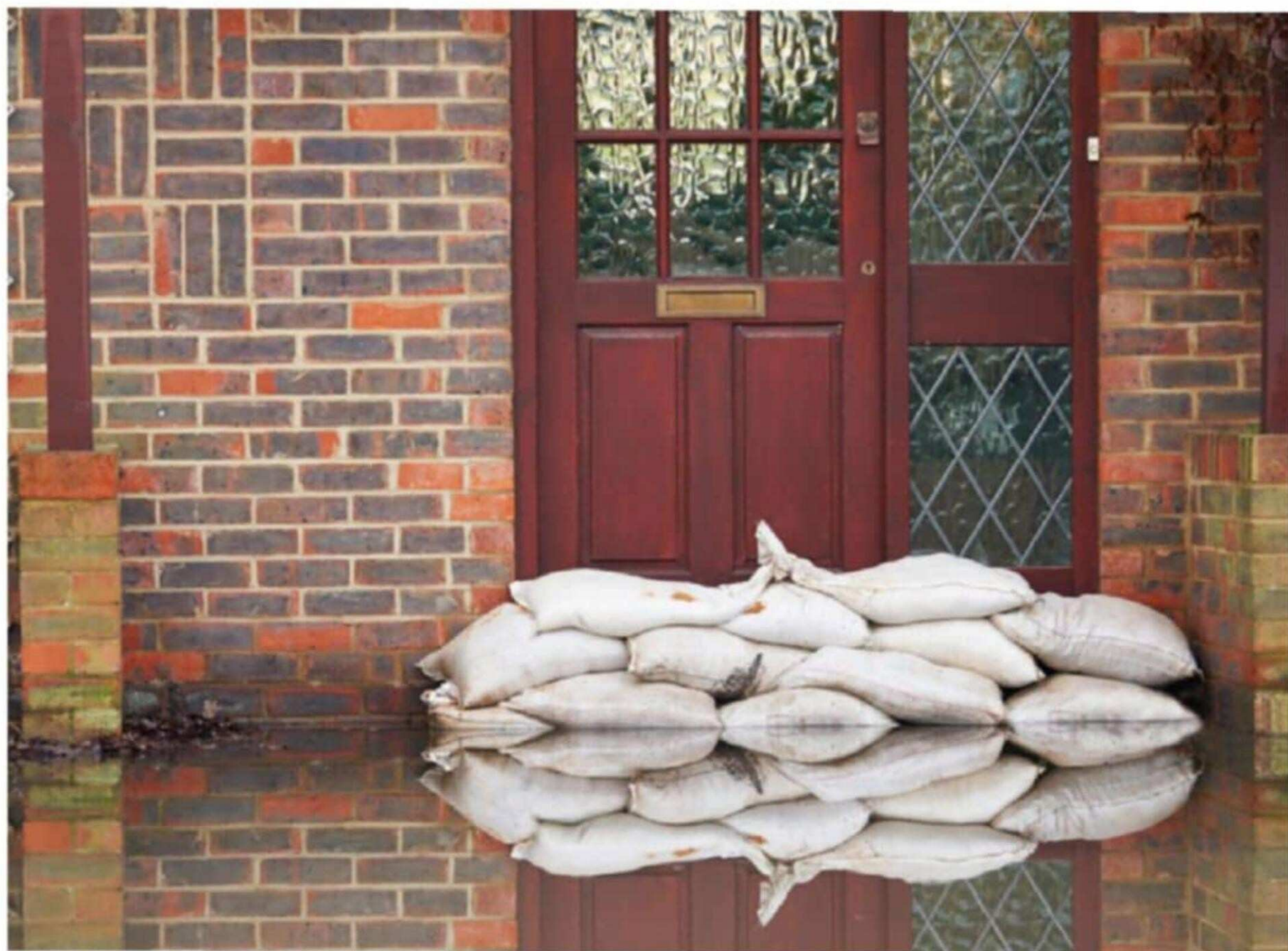
La arena, un recurso de lo más versátil

Jens Bey



© JASON EDWARDS / ALAMY STOCK PHOTO





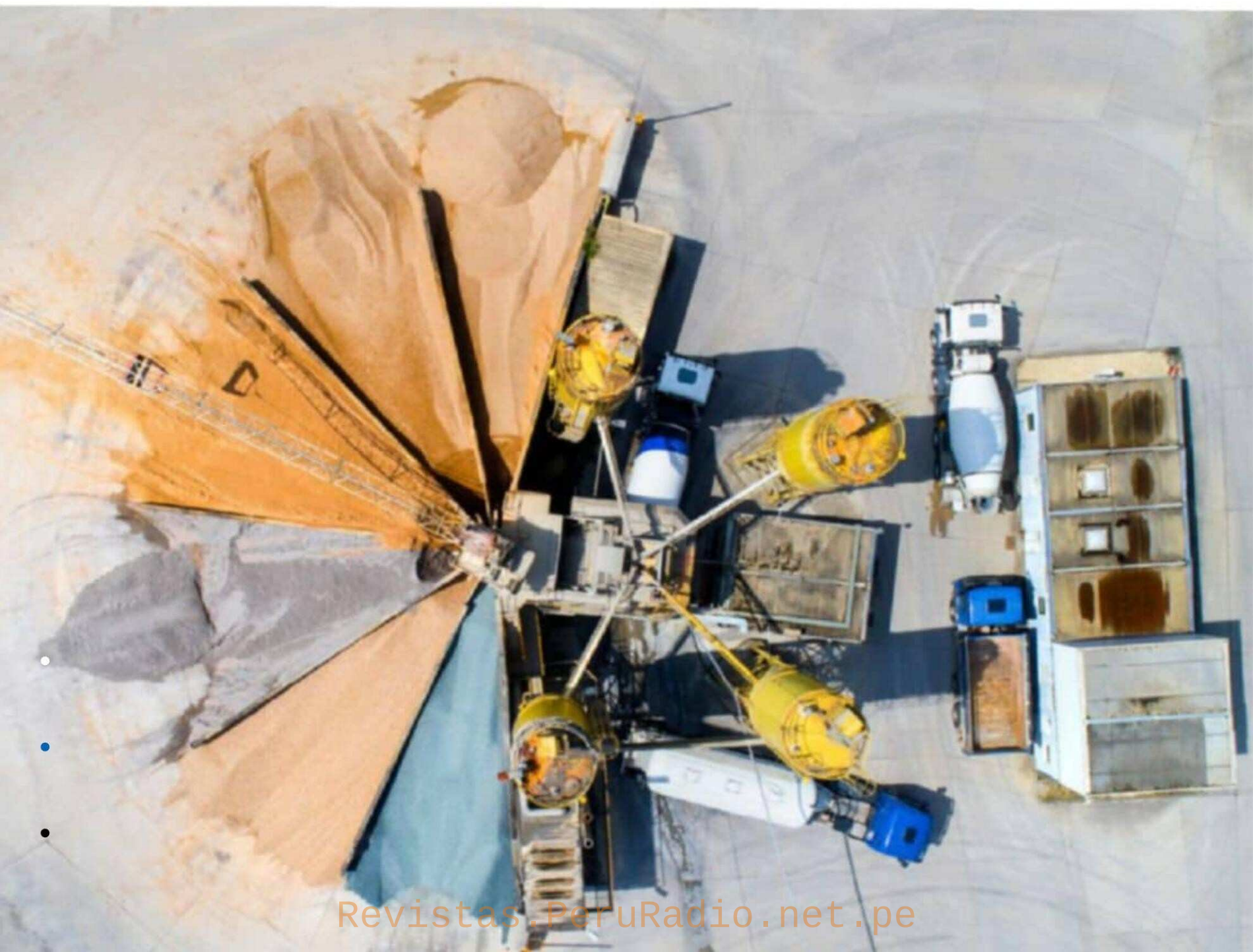
▲ **Castillos de arena.** Desaparecen tras unas horas o días. Las obras que artistas como Susanne Ruseler tallan a partir de bloques compactos de arena duran semanas o incluso meses. El perro rodeado de un circo de pulgas fue creado por esta artista neerlandesa para una muestra en Australia.

◀ **Relojes de arena:** ayudan a los niños a entender cuánto duran tres minutos, ¡algo importante al cepillarse los dientes! Por cierto, antiguamente también se usaba plomo o cáscaras de huevo trituradas en lugar de arena.

► **Limpieza mediante chorro de arena:** la arena de granate a presión elimina óxido y suciedad de forma rápida en grandes superficies. También puede usarse para volver el vidrio opaco, si así se desea.

◀ **Cuando sube el agua,** los sacos de arena protegen bienes y pertenencias. Eso sí: deben apilarse de forma solapada y compacta para que formen barreras casi impermeables.





◀ **El sandboarding** funciona igual que el *snowboarding* al ir subido a una tabla y deslizarte con elegancia colina abajo, como aquí en Wadi Rum, en Jordania.

► **Aunque comúnmente se llaman sacos de arena**, los sacos de boxeo actuales ya no hacen honor a ese nombre. La arena es muy pesada y, al golpearla, se endurece como el cemento. Por eso, hoy en día tanto profesionales como aficionados prefieren rellenos de ropa usada o gránulos de plástico para dar sus golpes.

◀ **Pocos recursos son tan importantes:** la industria de la construcción consume miles de millones de toneladas de arena cada año en todo el mundo. Es por eso que la materia prima de la roca erosionada durante miles de años empieza a escasear. Los granos de arena del desierto son demasiado lisos para ser utilizados como material de construcción.



¿CÓMO CONSTRUIR CASAS PARA RICOS Y
POBRES EN ÁFRICA? EL ARQUITECTO ESTRELLA
FRANCIS KÉRÉ TIENE LAS RESPUESTAS

LAS PIEDRAS DEL SABIO

Heinrich Wefing



FOTOGRAFÍAS: © SOPHIE GARCIA FOR ZEITMAGAZIN.

EN UN RADIANTE miércoles en Burkina Faso, Francis Kéré intenta escapar. Acaba de dar una conferencia para arquitectos y le han ovacionado en la blanca carpa climatizada, pero ahora quiere seguir su camino. Sin embargo, no lo logra: se le acercan un montón de personas que quieren decirle unas palabras, estrecharle la mano, hacerse un selfie con él, uno tras otro.

Francis Kéré, de 58 años, perteneciente a una familia de 14 hermanos, arquitecto en Berlín, alto y delgado con un rostro casi juvenil, es probablemente la persona más famosa de Burkina Faso, uno de los países más pobres del mundo.

En 2022, Kéré fue galardonado con el Premio Pritzker por su “sensibilidad cultural” y por la “dignidad construida” de sus obras. El Premio Pritzker es el más alto honor que puede recibir un arquitecto a nivel mundial. Lo suelen recibir hombres de entre 70 y 90 años.

Solo cinco mujeres han sido premiadas. Y nunca lo había recibido un arquitecto africano. Un punto ciego del tamaño de un continente. Hasta ahora. Hasta Francis Kéré.

Hoy está entre los grandes. Y eso que no ha construido ni rascacielos, ni torres, ni museos en Londres, Lisboa o Los Ángeles. Es famoso por sus escuelas en África y por la “Aldea de la Ópera” que construyó hace años con el director alemán Christoph Schlingensief.

“¡Valor! ¡Valor! ¡Valor!”, gritó Kéré al despedirse en la sala. “¡Tened valor!”

No quería limitarse a decir: vosotros, los occidentales, tenéis la culpa de que seamos pobres. Eso le parecía insuficiente. Demasiado simple.

“Tienes que ensuciarte las manos”, dijo Kéré, con un tono que indicaba que lo había dicho muchas veces antes, “si no te ensucias las manos, nunca encontrarás oro.”

La carpa vibraba de entusiasmo.

“Y si no encuentras oro, tienes que excavar más hondo.”

Kéré es una persona carismática con una gran capacidad de motivación. Un predicador.

Pero lo que predica no son solo palabras vacías. Ha experimentado de primera mano lo que es posible.

A los siete años dejó su pueblo natal, Gando, una pequeña población en el sureste del país, en la provincia de Boulgou, porque sus padres insistieron en que debía aprender a leer y escribir, al ser el primogénito de una familia de pastores. Pero en Gando no había escuela.

La más cercana estaba en la capital de la provincia, Tenkodogo. Más tarde inició su formación como carpintero, consiguió una beca de la Sociedad Alemana Carl-Duisberg y se

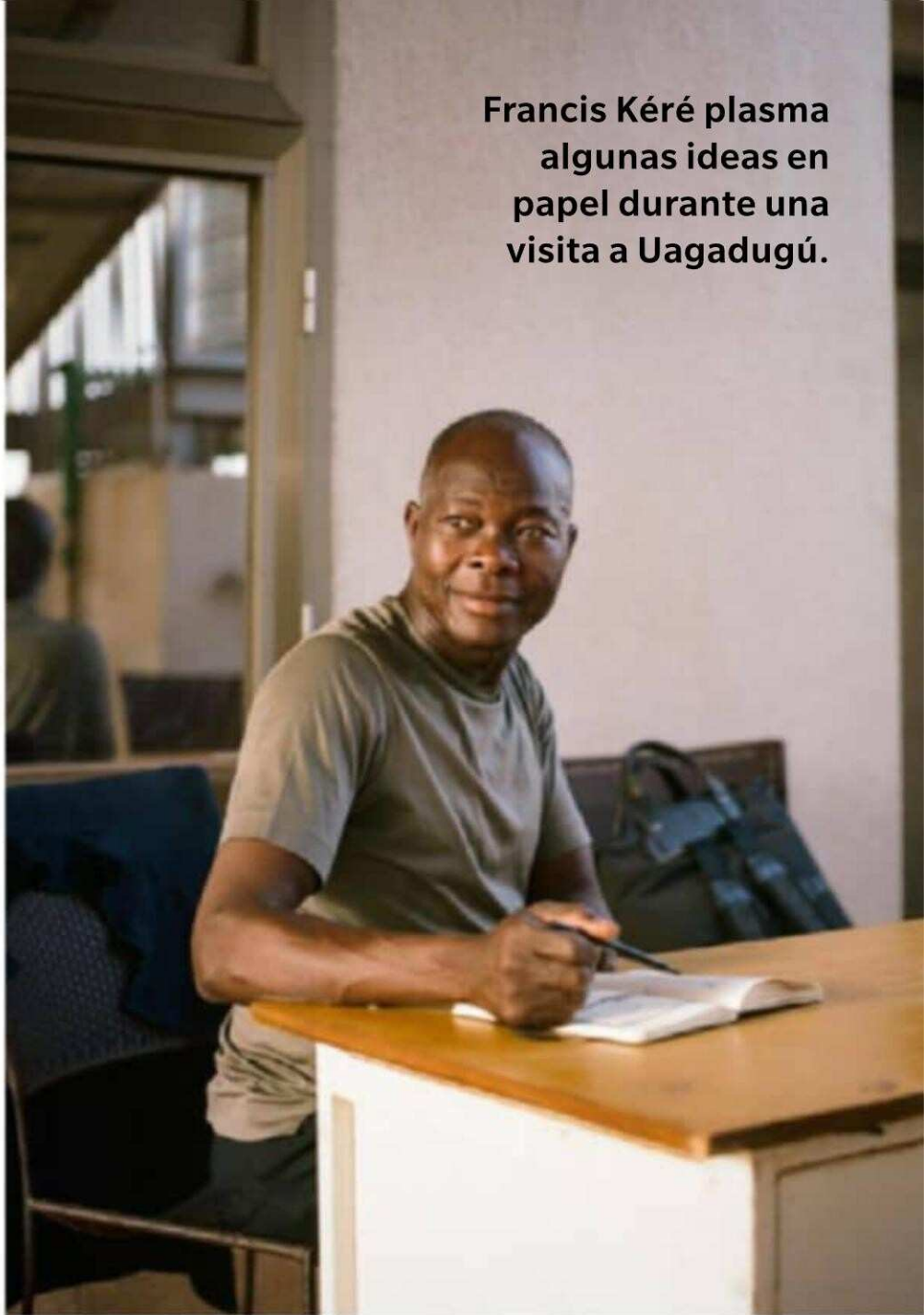


fue lejos, a una ciudad fría y gris: Berlín.

Eso fue en 1985. Aprendió alemán, hizo el bachillerato asistiendo a clases nocturnas, trabajó reparando periódicos, en obras, en una librería, y comenzó a estudiar arquitectura en Berlín en 1995.

Mientras todavía estudiaba, diseñó una escuela para su pueblo natal. Tres aulas hechas de ladrillos de barro rojo, entre ellas patios abiertos y sombreados, un techo de zinc que protege del sol abrasador y de los torrenciales aguaceros de la temporada de lluvias. El agua de lluvia se recolecta y se utiliza para regar árboles de mango. Bajo el te-

Francis Kéré plasma algunas ideas en papel durante una visita a Uagadugú.



Kéré es famoso por sus escuelas, como esta en Koudougou, construida con materiales locales disponibles.



Kéré (a la derecha) en la obra de una casa de campo en Koubri, diseñada por él.



cho de zinc, el aire circula y enfría las aulas.

Kéré recaudó dinero para la escuela, y las mujeres y hombres de Gando la construyeron con sus propias manos.

A la escuela le siguieron después casas para maestros, una biblioteca, y en algún momento, dos pueblos vecinos también construyeron escuelas siguiendo el mismo modelo, mediante trabajo comunitario, financiado por burkineses que viven en la capital o en el extranjero.

Kéré no solo construye casas. Construye comunidades.

La pequeña escuela representa todo lo que Kéré busca. Vive en Berlín, cam-

bia de idioma y de cultura con facilidad, se viste como un occidental, pero sabe que en África se debe construir de otro modo: contra el sol, contra el calor, contra la escasez, sobre todo contra el cambio climático. Y contra los ideales arquitectónicos occidentales.

Muchos de sus clientes quieren mármol y aire acondicionado, fachadas de vidrio espejado, símbolos de estatus de la arquitectura occidental. Incluso en aldeas sin agua ni electricidad.

Convencerlos de lo contrario lleva tiempo, dice. A veces, ni siquiera lo logra.

Kéré quiere otra cosa. Una arquitectura con identidad africana. Promueve el uso de materiales locales, la reinvencción de



técnicas tradicionales para el presente. El barro no es el material de los pobres, dice. Quiere tecnología sencilla, que permita que todos colaboren. Una escuela hecha de ladrillos de barro y piedra. Un techo de zinc. Ventilación natural. Hay que capacitar a la gente para que pueda construir por sí misma, dice Kéré. “Esa es la energía de África”, afirma, “¡esa es la realidad!”

Después del almuerzo, continuamos hacia una obra en construcción en Koubri, a menos de una hora de Uagadugú. Eric, nuestro conductor, avanza a toda velocidad por un camino de tierra en un todoterreno. Pasamos por puestos de control y por un campamento de tiendas de campaña de desplazados que han huido del terror en el norte del país. Las carreteras son cada vez más estrechas y están llenas de baches. Cabras y vacas flacas pasean lentamente.

El teléfono móvil de Kéré suena continuamente, a veces habla en francés, otras en inglés o alemán, otras en moré, una de las lenguas nacionales y a veces lo mezcla todo.

En Koubri, Kéré está construyendo una casa de campo para una pareja de empresarios. Contará con salas con bóvedas de cañón de ladrillo, piscina y amplios jardines. Pero por ahora solo están las paredes; aún dominan el polvo rojo y el chillido del metal sobre la piedra. A pocos metros de la obra, se

cortan bloques rojos de laterita, que formarán la fachada. La laterita es un material abundante en Burkina Faso, una piedra que se puede moldear y extraer fácilmente después de la excavación, pero que se vuelve dura y resistente cuando se seca al aire durante un tiempo.

Enfrente, bajo un techo de zinc, se prensan los ladrillos de arcilla. Un hombre arroja una pala de arcilla sobre una prensa, dos hombres hacen girar las ruedas, un cuarto saca dos ladrillos recién prensados, un quinto sacude los restos. Así se fabrican casi 1.000 ladrillos al día.

La arcilla está en todas partes, explica Francis Kéré, pero los edificios hechos solo de arcilla no pueden resistir las lluvias. Por

lo tanto, permite que se añada una pequeña proporción de cemento, lo que endurece los ladrillos sin necesidad de cocerlos.

Este proyecto es atípico para Kéré, una villa para una pareja acomodada. ¿Quién construye una casa así, en estos tiempos? ¿En un país tan dividido, tan frágil?

“Construir es confiar”, dice Kéré. “Construir es el futuro”.

En Burkina Faso se necesita mucha confianza. A mediados de abril de 2023, la junta militar del capitán Ibrahim Traoré anunció una “movilización general” para dotar al Estado de todos los “medios necesarios” para luchar

PROMUEVE LOS MATERIALES LOCALES. QUIERE UNA IDENTIDAD AFRICANA

contra el terrorismo en el norte y este del país. Allí operan yihadistas afines al “Estado Islámico” y al-Qaeda. Poco después, más de 150 civiles fueron asesinados en una masacre en Karma, en el norte del país, por soldados y otros oficiales uniformados.

Pero también hay violencia cotidiana en las calles, delincuencia de pandillas, robos. Kéré lo experimentó en sus propias carnes. Su sobrino fue asesinado a tiros por adolescentes de 15 años, justo delante de la casa de su hermano en Uagadugú, durante una pelea por la moto de un amigo.

Cuando Kéré me lo contó, en mi primera visita a su estudio en el barrio berlinés de Bergmannkiez en 2022, se le llenaron los ojos de lágrimas. Aquí, en largas mesas de una antigua fábrica, tres docenas de personas trabajan para él, jóvenes arquitectos de Corea del Sur, Colombia, Suiza, y también algunos alemanes.

En un ala lateral, su oficina cuenta con un “workshop”, como él lo llama, varias salas llenas de mesas y estantes en los que se apilan los modelos de sus diseños. Saca de la estantería un modelo de la escuela de Gando, de apenas unos centímetros de alto, como una casa de muñecas. Lo hizo en la universidad, su profesor metió un billete de 50 marcos, como si fuera una hucha, explica Kéré. Así se le ocurrió la idea de recaudar dinero para la escuela de su pueblo natal.

La campaña se llamó “ladrillos escolares”; quizás todavía este en algunas tiendas de Kreuzberg. Reunió unos cuantos miles de marcos, mucho dinero en aquel entonces, una enorme suma para Gando.

Francis Kéré también tiene pasaporte alemán desde hace mucho tiempo. Su hija nació en Berlín y allí también enterró a uno de sus hermanos que había venido de Burkina Faso para ayudarlo. Se siente en casa en ambos mundos, dice Kéré, y es feliz de poder compartirlo.

Por supuesto, alrededor de su persona se han creado prejuicios y estereotipos, imágenes proyectadas. Kéré lo sabe. Dice que trata de sortearlos. Cuenta que en Alemania, al

SE HAN CREADO ESTEREOTIPOS SOBRE KÉRÉ, PERO ÉL TRATA DE SORTEARLOS

principio, todos con los que se citaba esperaban que llegara tarde. Ya sabes, africanos y el tiempo... Kéré adoptó la costumbre de llegar al menos con media hora de antelación a cada cita.

Pero este enfoque elegante e irónico no siempre funciona. Una vez, una artista alemana le preguntó por qué había usado techos de zinc para su escuela en Gando, ¿por qué no tejados de paja? Eso sería mucho más africano. Para Kéré fue un tópico demasiado evidente y demasiada ignorancia. “Esa vez exploté”, dice, pero se ríe.

Ha caído la noche hace rato en Burkina Faso, nuestra fotógrafa ha hecho sus fotos y seguimos camino a Laongo.

Aquí, en el centro de África, en el centro de Burkina Faso, Christoph Schlingensief, director alemán de cine, teatro y ópera e idealista, quiso construir una ópera, una ópera para África, un punto de encuentro de artistas europeos y africanos, un proyecto fantástico, iniciado poco antes de su prematura muerte, en 2010.

Francis Kéré diseñó los planos de una aldea con forma de caracol, con un teatro en el centro con varios escenarios y un cine, y rodeado de viviendas, talleres, una escuela y un hospital. Se construyó todo. Solo falta la parte esencial del proyecto, la ópera.

El cielo está sobrecogedoramente alto, las estrellas brillan con intensidad. Permaneced en los senderos, tened cuidado con las serpientes, dice Kéré. Su padre era el jefe de Gando, y Francis Kéré es también en cierto modo una especie de jefe. Si lo miras muy directamente a la cara y la luz incide de cierta manera, puedes ver las finas cicatrices en sus mejillas, sienes y frente. Forman un círculo. Un círculo como un sol. Es un ornamento tradi-

cional de los ancianos del pueblo, de los líderes.

Kéré lo heredó de su padre.

La gente comienza a salir lentamente de sus casas. Aparece un médico del centro de salud. Un poco titubeante en el primer momento, ¿qué está pasando? ¿Quiénes son esos forasteros? Pero entonces reconocen a Kéré, lo saludan y se ríen, “¡Ah, Francis! ¡Francis! *Bon soir, ça va?*” (Buenas noches, ¿qué tal?)

El centro de salud está construido en torno a varios patios pequeños. En cada uno hay un árbol y cada árbol es distinto. Cada árbol lo planta y lo cuida una de las aldeas vecinas.

Kéré tiene que volver a la capital, aún le espera una cena con la asociación de arquitectos y ya es muy tarde. Eric, el conductor, tendrá que conducir a toda velocidad en la oscuridad. Nosotros, la fotógrafa y el reportero, iremos en otro coche. “¡Comeos un pollo por el camino!” nos grita, mientras se sube al coche. “Un pollo a la parrilla de los que venden en la carretera es lo mejor, creedme!” Y desaparece en la noche. 🍷



Sencillez

La genialidad de una construcción radica en su sencillez.

Cualquiera puede construir algo complicado.

SERGEI P. KOROLEV, INGENIERO ESPACIAL SOVIÉTICO (1907–1966)

Los escondites son incontables, la salvación es una; pero posibilidades de salvación hay tantas como escondites. Hay una meta, pero ningún camino; lo que llamamos ‘camino’ es duda.

FRANZ KAFKA, ESCRITOR NACIDO EN PRAGA (1883–1924)

LOS ATUNES SON MIGRANTES DE LARGA
DISTANCIA. DESPUÉS DE 50 AÑOS DE
AUSENCIA, NADAN DE NUEVO
FRENTE A LAS COSTAS DANESAS

Bernd Hauser

EL REGRESO DEL ATÚN



EL ATÚN ROJO desapareció de Dinamarca durante más de medio siglo. Y ahora, estos extraordinarios peces han vuelto al Öresund, al norte de Copenhague donde estos musculosos peces dan unos saltos impresionantes.

El biólogo marino Jens Peder Jeppesen lleva a sus invitados a un safari de atunes: “¡En ningún otro lugar del mundo los atunes saltan como aquí!”

Katrine Larsen maniobra la lancha neumática entre los yates de recreo y sale del puerto de Helsingör. En la popa, Jeppesen da una charla a los doce invitados.

“Seguro que muchos habéis estado de safari en la sabana africana”, dice. “Entonces ya sabéis que los leones están ahí, pero a veces no se dejan ver”. Lo mismo ocurre con el safari de atunes. “Aunque en el día de hoy las condiciones son ideales —no hay viento, el mar está en calma y la corriente superficial se dirige hacia el norte, hacia el Kattegat—, no tenemos ninguna garantía de ver atunes”.

Pero quien va de safari busca emociones fuertes. Y un buen guía lo sabe. “¡Los atunes de aleta azul son uno de los peces más rápidos del mundo!”, continúa explicando Jeppesen. “Y pesan mucho. Si uno salta accidentalmente al barco, puede matarte. Si eso ocurre, ¡saltad al agua para salvaros!”

Estos peces tienen un perímetro similar al de un árbol viejo: no es raro que alcancen los dos metros. Pueden llegar a medir hasta 4,5 metros de largo. Los ejemplares del Öresund tienen como mínimo entre 18 y 25 años y pesan entre 200 y 500 kilogramos.

El mayor atún jamás capturado pesó 725 kilogramos, casi tanto como un Volkswagen Escarabajo. Su velocidad también es comparable, ya que el atún puede acelerar su aerodinámico cuerpo hasta alcanzar 80 km/h.

Y nadan sin descanso, día y noche. Porque normalmente los peces absorben el oxígeno del agua mediante movimientos respiratorios musculares.

Pero el atún carece de ese mecanismo de bombeo. Debe mantenerse siempre en movimiento para que el agua fluya a través de sus branquias.

Debe mantenerse siempre en movimiento para que el agua fluya a través de sus branquias.

De vuelta al Öresund

El biólogo marino Jens Peder Jeppesen, de 56 años, es director del Acuario Öresund, una institución perteneciente a la Universidad de Copenhague. Katrine Larsen, de 25 años, es compañera suya. Esta estudiante de biología marina lleva pendientes de conchas plateadas en los lóbulos de las orejas y, en su tiempo libre, bucea y planta algas marinas con sus amigos. “¡Let’s get lost!” Se ha tatuado esta frase en el brazo que significa “Perdámonos”, en el momento, en la vida.

**“¡EN NINGÚN OTRO
LUGAR DEL MUNDO
LOS ATUNES SALTAN
COMO AQUÍ!”**

Se necesita paciencia para avistar a estos impresionantes peces durante un safari de atunes.



Entre los invitados se encuentra Bettina Pedersen, de 59 años, que lleva una cámara con un objetivo de un metro de largo delante del vientre. Hasta ahora, lo que más le gustaba fotografiar era una familia de cisnes en Helsingör. Pero ahora le apasionan sus numerosos safaris de atunes y su nuevo motivo fotográfico y siente compasión cuando el barco se acerca demasiado a los animales: “Los peces parecen casi humanos: veo estrés en sus ojos”.

“He avistado ballenas en todo el mundo”, afirma Jeppesen. Pero nada le parece más impresionante que contemplar los atunes en el estrecho entre

la isla danesa de Selandia y la península sueca de Escania. “Porque sucede justo en nuestras puertas”, subraya. “Porque se habían ido... y han vuelto”.

En viejas fotografías en blanco y negro se les ve en filas ordenadas, por docenas, en subastas de pescado. “En los años 50 y 60 se pescaban en exceso, sobre todo los ejemplares más grandes, que en parte se vendían como comida para perros”. En 1964, el *Thunnus thynnus* había desaparecido. “Pero desde hace cinco o seis años, los peces han vuelto y cada vez son más”. Jeppesen estima que entre 5.000 y 10.000 ejemplares cazan en el estrecho a partir de

agosto. Otros científicos calculan que son varias decenas de miles. El Öresund es una especie de embudo que va desde el Kattegat hasta el mar Báltico. En su punto más estrecho, tiene cuatro kilómetros de ancho. Todos tienen que pasar por aquí, incluso los bancos de millones de peces que sirven de alimento a los atunes, para quienes esta es la ruta más corta entre el mar Báltico y el mar del Norte.

El pez aguja: un bocado delicioso

“Al principio, los atunes se alimentan de caballas y arenques que migran hacia el sur, pero luego descubren una presa que va en dirección contraria”, explica Jeppesen: “¡El pez aguja!” Se trata de depredadores alargados con

una boca similar a un pico que llegan al mar Báltico en mayo para desovar.

En septiembre, los peces aguja emprenden el viaje de regreso a sus cuarteles de invierno al sur de las Islas Británicas. “Un bocado delicioso y fácil de pescar”, explica Jeppesen. Los peces aguja nadan en grandes bancos cerca de la superficie: “Son la razón por la que aquí el atún salta más que en ningún otro lugar”.

A continuación, Jeppesen pide a los pasajeros que observen atentamente el horizonte. “¡Tenemos que ir allí donde el agua salpica y hace espuma!” Es ahí donde estos pesos pesados golpean el agua con el estómago. Todos miran con atención. Diez minutos. Ni una salpicadura en toda la extensión. Veinte mi-



El rey Federico X de Dinamarca (derecha) ayuda en una campaña de marcado de atunes.

nutos. Todavía nada. Hay tensión en el ambiente.

De repente, se oye un grito: “¡Mirad ahí, están saltando!”

Jeppesen pisa a fondo. Los motores rugen, los pasajeros se agarran a las cuerdas del casco y la embarcación se precipita hacia la costa sueca. “¿Los veis?”, grita Jeppesen. Todos estiran el cuello. Señala algunos puntos en el agua donde hay menos olas. “¡Los atunes tienen mucha fuerza! ¡Con la aleta caudal producen un remolino que alisa la superficie!”

Volvemos a mirar fijamente el agua. Y entonces ocurre. A 100 metros de distancia, un torpedo gris sale disparado del agua, con el semicírculo de su trayectoria envuelto en una densa cortina de espuma. Aun así, se adivinan las puntas triangulares amarillas de la cola. La boca tiene un ligero prognatismo. El chapoteo de este pesado animal no se oye, ya que se ahoga entre los gritos de los asistentes.

La sonda indica una profundidad de 13 metros. “No puede ser”, dice Jeppesen. Y añade: “Aquí hay unos 30 metros de profundidad”. Entonces lo comprende. “¡Nunca había visto algo así! Los atunes nadan justo debajo de nuestro barco. Hay 20 o 30. ¡Están tan juntos que la sonda los confunde con el fondo marino!”

De nuevo se oye un grito gutural: a 150 metros de distancia se ve una escena que parece sacada de un cuadro surrealista. Cientos de peces revolotean en el aire. ¡Son los peces aguja, que

también saltan! Forman un destello plateado sobre el agua. Un instante después descubrimos el motivo del vuelo de estos esbeltos cuerpos plateados: el salto de un atún en vertical. El visor de la cámara de Bettina Pedersen se dispara y el gigante golpea el agua con su lomo de forma poco elegante. ¿Habrá tenido éxito? “Supongo que uno de cada dos atunes que caen al agua tiene un pez aguja en la boca”, dice Jeppesen.

Al parecer, cazan en grupo: “Es muy probable que solo salten algunos atunes. Puede que naden alrededor de un banco de peces aguja y, de repente, los ataquen”. Con los saltos pretenden dispersar al banco. Jeppesen sospecha que, de esta forma, el grupo de atunes rojos puede atrapar mejor a sus presas.

Una asombrosa recuperación

Lo que es seguro es que los saltos de más de dos metros de altura del atún son un símbolo de su asombrosa recuperación y de que es posible conservar especies si la presión pública es lo suficientemente grande. Ya en la década de 1970, los científicos advirtieron que la población del atún rojo estaba disminuyendo cada año.

Pero tuvimos que esperar al cambio de milenio para que se introdujeran medidas de protección: solo se permitiría pescar 30.000 toneladas al año. Sin embargo, seguían pescándose 50.000 toneladas o más, ya que los controles no eran lo suficientemente estrictos. El destino de este pescado era principal-

mente Extremo Oriente, donde los comerciantes pagaban hasta 1.220 euros por kilo en 2023.

Solo cuando la población amenazó con extinguirse, la Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico (ICCAT), presionada por ONG, medios de comunicación y políticos, impuso restricciones serias a partir de 2007.

Las cuotas se fijaron en poco más de 10.000 toneladas y se restringieron las capturas. Además, en los barcos de arrastre viajaban observadores oficiales.

Se prohibió la captura de atunes por debajo de la edad de reproducción.

Solo se permite pescar ejemplares de más de 30 kilos. De esta forma, más ejemplares tienen la oportunidad de alcanzar la madurez sexual y reproducirse.

Solo de visita

El éxito es impresionante. Según estimaciones científicas, en 2008 había menos de 300.000 atunes rojos aptos para la reproducción en el Atlántico. Diez años después, la cifra se había triplicado, con 873.000 ejemplares. Esto ha permitido volver a aumentar las cuotas de captura, hasta alcanzar unas 40.000 toneladas en 2023.

El panorama es muy prometedor. Sin embargo, no muy lejos de nuestros

atunes saltarines, se está gestando una catástrofe ecológica: Dinamarca tiene 7.300 kilómetros de costa donde las tierras agrícolas llegan hasta el agua. La lluvia arrastra el nitrógeno de los fertilizantes artificiales y los excrementos del ganado. Esto favorece la proliferación de algas en muchos lugares.

Cuando mueren, forman un manto verde en el fondo del mar, y su descomposición priva al agua de oxígeno. Los peces intentan respirar desesperadamente, en vano, y las crías que viven cerca del fondo son las primeras en

morir. Así es como la agri-

cultura industrial está asfixiando la fauna de las aguas costeras.

Y las presas del atún. El atún sólo

es un invitado en el ve-

rano y el otoño escandinavos: puede evitar las zonas contaminadas por algas y, a partir de octubre, vuelve a sus amplios territorios de caza.

DTU Aqua, el instituto marino de la Universidad Técnica de Dinamarca, organiza cada año, desde el regreso del atún, caras campañas de marcado en las que los científicos colocan transmisores en el lomo de los atunes antes de liberarlos.

El dispositivo electrónico no solo mide la profundidad a la que se sumergen los peces, también sirve para registrar sus rutas migratorias. Al cabo de un año, el transmisor se desprende, sale a

**EL ATÚN LLEGA A COSTAR
HASTA 1.220 EUROS/KG
EN LOS MERCADOS
ASIÁTICOS**

la superficie del agua y envía los datos recopilados a un satélite.

La primera campaña, hace seis años, reveló que los atunes marcados son bastante caprichosos. Uno cruzó el Atlántico y se adentró en aguas al sur de Terranova. Otro estuvo vagando por las aguas al oeste de la península Ibérica antes de dirigirse a la zona comprendida entre las Azores y Madeira.

Un tercero hizo lo que los científicos esperaban de él: rodeó Gibraltar y se adentró en el Mediterráneo, donde permaneció al oeste de Córcega y Cerdeña, una zona tradicional de desove.

Como ganar la lotería

Cuando la temperatura del agua supera los 20°C, los atunes liberan millones de huevos y nubes de esperma al agua. La mayoría de las larvas son víctimas de depredadores y, en algunos casos, los alevines también se devoran entre sí.

Las posibilidades de que un atún llegue a la edad adulta son menores que las de ganar la lotería: solo uno de cada 30 millones de alevines alcanza la madurez sexual. Este desarrollo dura entre cuatro y cinco años, lo que pone de manifiesto la importancia de proteger a los animales reproductores. “El desove es un proceso agotador, en el que los atunes grandes pierden entre

20 y 40 kilogramos de peso”, afirma Jeppesen.

“Así que después necesitarán hacer un buen botín”. A finales de julio, el atún marcado el año anterior en el Mediterráneo se pone de nuevo en marcha hacia el norte, para darse un festín en el Öresund.

“Tuvimos una noche especialmente mágica a mediados de agosto”, cuenta Katrine Larsen que añade: “Contamos nada menos que 300 avistamientos. El mar parecía hervir con tantos atunes”. Jeppesen y Larsen anotan cada avistamiento con la hora y las coordenadas en mensajes de voz que registran en sus teléfonos móviles.

“Voy a hacer un trabajo de investigación sobre esto”, revela Katrine Larsen. “La biología marina se ocupa en gran medida de los patrones biogeográficos. ¿Los observamos en ciertas condiciones meteorológicas y con determinadas corrientes en lugares concretos? Todavía no tengo ninguna hipótesis al respecto”.

Aparentemente, probablemente, tal vez: estas son palabras que los biólogos marinos utilizan a menudo cuando hablan del *unnus thynnus*. “En realidad, sabemos muy poco sobre él”, reconoce Jeppesen con una sonrisa. “Y eso lo hace aún más interesante”.



**Cuanto más asciendes, más general será tu visión;
verás una parte cada vez mayor del todo, pero cada detalle
será cada vez más pequeño.**

FRIEDRICH RÜCKERT, POETA ALEMÁN (1788–1866)





**¡HOLA,
MAMÁ!**



**¡HOLA,
PAPÁ!**

“¿Desde cuándo no llamo a mis padres?”
Esta pregunta, que parece banal,
sumerge a la periodista en una
profunda reflexión

Clara Georges

EXTRACTO DE MONDE

HACE ALGÚN TIEMPO, recibí en mi email del trabajo un mensaje cuyo asunto decía: “Los franceses hablan con su familia menos de tres veces por semana de promedio”. La nota de prensa hacía referencia, entre otras cosas, a una encuesta sobre los hábitos de comunicación entre padres e hijos.

Inmediatamente, sentí que me invadía una vieja y obstinada sensación: la culpa. *¿Desde cuándo no llamo a mi padre?*, pensé, y solo el hecho de tener que reflexionar sobre ello me llevó a la conclusión de que había pasado demasiado tiempo. En mi móvil, la culpa incluso adapta una forma: ese “1” que aparece sobre el icono del teléfono, indicando que tengo un mensaje de voz sin escuchar. ¿Y quién sigue dejando mensajes en el buzón de voz? Mi padre. Duran dos minutos y solo terminan porque el tiempo se acaba, cortándolo a media frase.

Aplastada por el peso del autorreproche, decidí preguntar a mi entorno con qué frecuencia llamaban a sus padres, para tranquilizarme. Más o menos funcionó, especialmente porque todos me contaron anécdotas en las que se sentían culpables o irritados que me hicieron sentir menos sola.

El único estudio serio que encontré sobre el tema trataba de algo ligeramente distinto: era una investigación del Instituto Nacional de Estudios

Demográficos (Ined), de 2006, sobre la frecuencia con la que vemos a nuestros padres. Como era de esperar, se revelaba que la distancia geográfica influye mucho. También podíamos leer que, cuanto más grande es la familia (el número de hermanos), menos se ve a los padres, como si la responsabilidad se diluyera entre hermanos y hermanas. Pero ahí, como verás, estoy interpretando: el estudio del Ined se limita a cuantificar las visitas.

En otras palabras, soy yo quien atribuye una noción de deber. Lo que me lleva a la siguiente pregunta: ¿preocuparse regularmente por los padres forma parte de un deber moral? ¿Y quién fija ese umbral? Por ejemplo, yo sé que, si no he hablado con mi padre por teléfono en más de una semana, pienso en ello.

¿De dónde me viene esa frecuencia semanal? Tal vez sea una costumbre que adopté cuando me fui de casa a los 18 años. No lo recuerdo. Más bien, me vienen a la mente los distintos sentimientos que esas llamadas me provocaban: fastidio o irritación, cuando me sentía reducida a mi rol de “hija”; alivio o consuelo, cuando recurría a mis padres —sobre todo a mi madre— en momentos de angustia, devolviéndole a ella su papel de “mamá”; placer, cuando me contaban alguna anécdota, cuando los notaba de buen humor, cuando logramos recrear por teléfono la complicidad de nuestras charlas familiares.

Llamé a la escritora, fotógrafa y psicoanalista Lydia Flem, que ha escrito

dos libros preciosos sobre la separación¹. Cuando le planteé la cuestión del deber moral, se produjo un malentendido: yo hablaba del de los hijos, y ella exclamó: “¡Qué curioso, yo pensaba en el sentido contrario, en la obligación moral del padre o la madre de cuidar a sus hijos!”

Me habló del vínculo telefónico que mantiene con su hija. “Ahí no hay ninguna obligación, pero hablamos mucho, a veces un simple ‘buenas noches’ por la noche, o un emoji bonito”, cuenta con gusto. Es más complicado con su “casi-hijo” —el hijo de su marido—, que puede pasar varias semanas sin dar señales. “No digo nada, pero me hago preguntas”, añade.

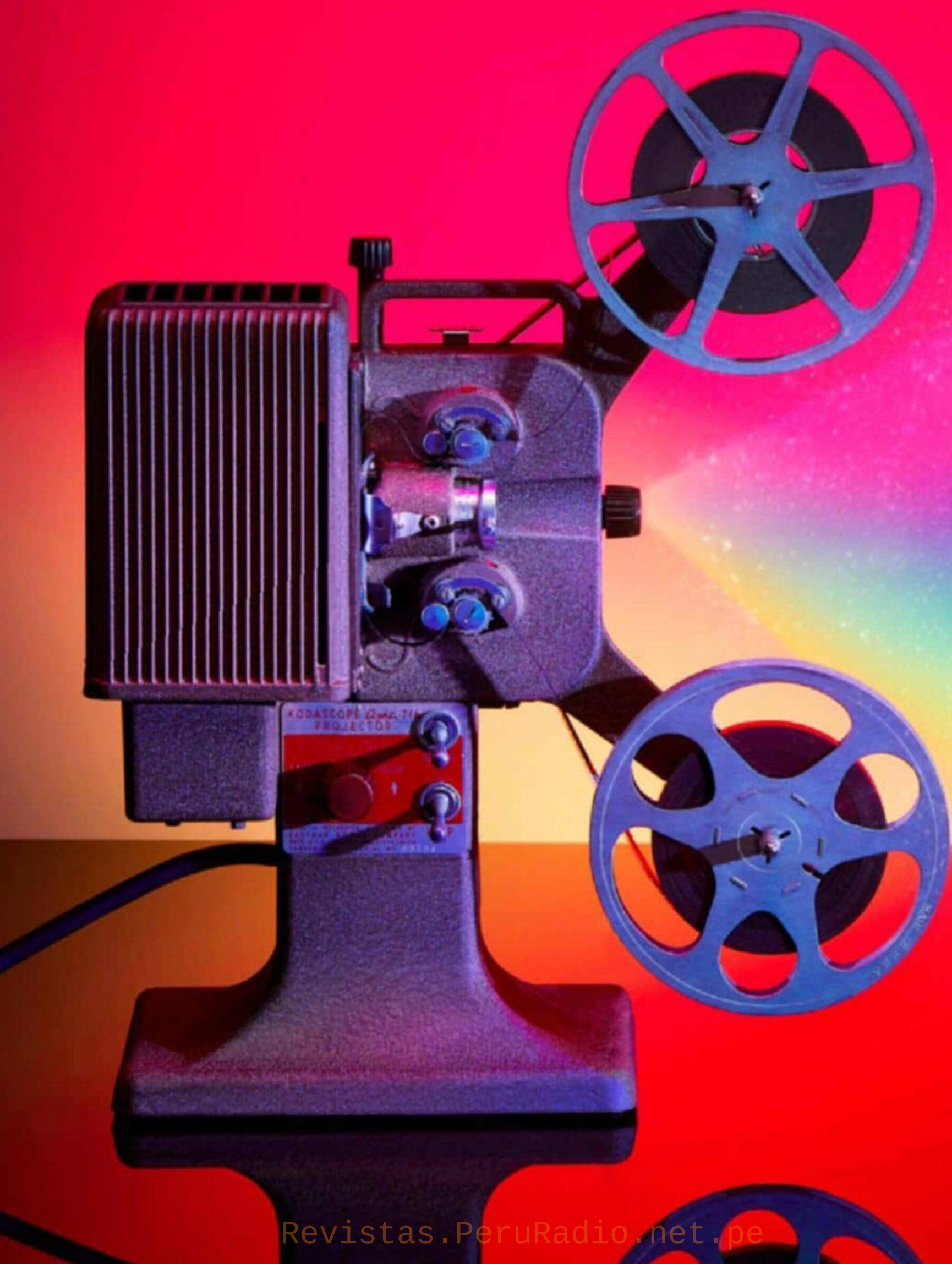
EN LA FRECUENCIA de las llamadas pueden esconderse muchos malentendidos, afirma Lydia Flem. Por un lado, “adultos con mil cosas que hacer durante el día”, trabajo, hijos, y para quienes la llamada puede convertirse en una “carga un tanto pesada”; y por otro lado, “padres que esperan y a quienes también les parece pesado estar esperando”, especialmente si la partida de los hijos ha dejado un gran vacío que no han logrado llenar. De ahí, tal vez, esa frase ritual de los padres, cargada de reproche, que logra sacar de quicio a quien la escucha: “¿Qué es de tu vida? ¿No sabemos nada de ti!”



Lydia Flem se pregunta si esas tensiones no están relacionadas también con la ausencia de normas o tradiciones, en una época en la que cada familia está llamada a encontrar su propio modo de construir sus vínculos. Siempre es más fácil seguir unas normas, recuerda, porque permite librarse de la culpa. Lamentablemente, no existe ninguna ley fundamental que estipule con qué frecuencia hay que llamar. “Llamarás a tus padres una vez por semana” no figura entre los Mandamientos.

Queda otra opción, un tanto hipócrita: el grupo familiar de WhatsApp. Entre dos fotos de lasaña y una de una kermés, se puede mantener la ilusión de que “seguimos en contacto” sin hablar realmente —y a veces, sin tener la menor idea de las dificultades que atraviesan nuestros seres queridos. No tengo esa posibilidad con mi padre, que tiene un teléfono de 2010 y no sabe leer sus SMS. Más allá de su exotismo anticuado, sus mensajes de voz interminables me recuerdan el lujo, cada vez menos frecuente, de tomarse el tiempo para una conversación incoherente, en la que la mente pueda divagar. 🍷

1. Lydia Flem, *Cómo vacié la casa de mis padres* (2006) y *Cómo me separé de mi hija y de mi casi hijo* (2009).



REALIDAD VS. *FICCIÓN*

*La realidad detrás de algunas famosas historias
no es solo a veces más curiosa que la ficción,
sino incluso más divertida...
o aterradora*

Jacopo della Quercia

Star Trek (1966-1969)

La *USS Enterprise* no fue la primera nave en embarcarse en una misión de cinco años para explorar nuevos mundos, buscar nuevas formas de vida y “llegar donde ningún hombre ha llegado antes”. El viaje de la *Enterprise* y su capitán, James Kirk, se asemeja mucho a las aventuras reales del capitán James Cook, el explorador británico del siglo XVIII. Tanto Kirk como Cook se criaron en granjas, pero terminaron explorando los confines de sus horizontes: Kirk en el espacio a bordo de la *Enterprise* y Cook en los océanos Pacífico y Atlántico a bordo del *Endeavour*. El Sr. Spock era el equivalente al oficial científico de Cook, Joseph Banks, y la misión declarada de Kirk antes de cada episodio refleja fielmente la ambición declarada de Cook de llegar “más lejos que ningún otro hombre antes que yo”.

Incluso algunos de los aspectos más fantásticos de Star Trek tienen antecedentes en los viajes de Cook. Según D.K. Abbass, del *Rhode Island Marine Archaeology Project*, algunas de las tecnologías empleadas a bordo de la *Enterprise* dramatizan cómo algunos de los propios equipos de Cook eran “lo último en tecnología en el siglo XVIII”, como el cronómetro Harrison, un reloj mecánico. Otro componente clave de la tradición de Star Trek se inspira en la famosa circunnavegación de Cook por Nueva Zelanda y su encuentro con los pueblos indígenas de la zona.

—Cook se encontró con los maoríes —dice Abbass—, y Kirk con los Klingons.

John E. Fahey, del Comando de Historia y Patrimonio Naval de Estados Unidos, escribe que estas y otras aventuras de Star Trek “rememoran la Edad de Oro de la navegación y los viajes navales de exploración, contacto y colonización de



principios de siglo”. Sin embargo, como se demuestra tanto en la historia como en la serie, estas aventuras no están exentas de consecuencias. La historiadora Alice L. George señala que Star Trek convierte a Kirk en “un explorador virtuoso y un intruso indeseado”, como se recuerda con frecuencia a los espectadores a través de la “directiva principal” de la Flota Estelar de no interferir en el desarrollo natural de la vida alienígena. Es evidente que Cook no recibió ese memorándum, ya que una disputa con las tribus nativas de lo que hoy es Hawái le costó la vida a puñaladas.

Tarde de perros (1975)

El 22 de agosto de 1972, un hombre llamado John Wojtowicz, junto a dos cómplices, intentó robar una sucursal del Chase Manhattan Bank en Brooklyn (Nueva York). El atraco fracasó y dio lugar a un enfrentamiento con las fuerzas del orden que duró todo el día para negociar la liberación de los rehenes que se encontraban en el interior.

La situación se deterioró rápidamente y se convirtió en algo más parecido a una comedia de situación. Para empezar, Wojtowicz, el líder de la operación —a veces descrito como parecido a Al Pacino, que lo interpretó en la película— era un ladrón hilarantemente inepto. Además de que había menos dinero en el banco de lo que esperaba, cuando se apagó el aire acondicionado del banco, casi se disparó en el pie al intentar, sin éxito, volver a ponerlo en marcha.

Pero, quizás lo más importante, Wojtowicz habló con los periodistas durante todo el enfrentamiento en un intento, en cierto modo exitoso, de ganarse el apoyo del público. Cuando le preguntaron por qué estaba robando el banco, respondió que era para financiar “una operación sexual” para su pareja. Cuando la policía llevó pizza a los rehenes, Wojtowicz insistió en que la pagaría y lanzó billetes fuera del edificio. A medida que se difundía la noticia, una multitud se congregó en el exterior para presenciar las payasadas de Wojtowicz y animarlo. Ni siquiera los rehenes pudieron evitar divertirse con lo que estaba sucediendo.

“Lloramos, reímos y bromeamos. Nos lo tomamos como el vino”, declaró uno de ellos al *New York Times*. Otro añadió: “Nunca pensamos que nos harían daño, porque los ladrones nos trataron muy bien”.

Al igual que en la película, el secuestro de 14 horas solo terminó cuando se prometió a los ladrones un vuelo al extranjero. Un agente del FBI los llevó junto a los rehenes al aeropuerto. Pero al llegar al aeropuerto John F. Kennedy, uno de los hombres armados fue abatido y Wojtowicz fue detenido. Los rehenes fueron liberados ilesos.

Los Simpson (1987-actualidad)

La serie de televisión más longeva de la televisión estadounidense en horario de máxima audiencia podría ser lo más parecido a una epopeya nacional que tiene el país. Aunque sean animados y

un poco disfuncionales, los Simpson y sus vecinos son muy cercanos a muchos estadounidenses. Y hay una buena razón para ello.

Aunque el estado en el que se encuentra Springfield sigue siendo una broma recurrente, gran parte de la serie se inspiró en la ciudad natal del dibujante Matt Groening, Portland, Oregón. Él también creció en una calle llamada Evergreen Terrace, con unos padres llamados Homer y Marge. Sus hermanas también se llamaban Lisa y Maggie, y Bart —anagrama de “brat” (mocoso)— era un sustituto del propio Matt. Portland está salpicada de lugares que sirvieron de nombre a los personajes: Northwest Quimby Street (alcalde Quimby), Northwest Lovejoy Street (el reverendo Lovejoy), Montgomery Park (Montgomery Burns, el multimillonario de la ciudad) etc.

Aunque Groening insiste en que su familia real no es tan conflictiva como la animada, entiende el gran atractivo de la serie. “Hay un rasgo universal en los seres humanos que es sentirse incomprendidos —dijo en *Radio Times*—, y uno de los mensajes de Los Simpson es: ‘No estás solo’. Hay otros tan desastre como tú, así que riéte de ello”.

Rocky (1976)

El 24 de marzo de 1975, un boxeador callejero de Nueva Jersey se subió al ring con Muhammad Ali, el campeón de peso pesado que acababa de derrotar a George Foreman en el legendario *Rumble in the Jungle*, un combate épico

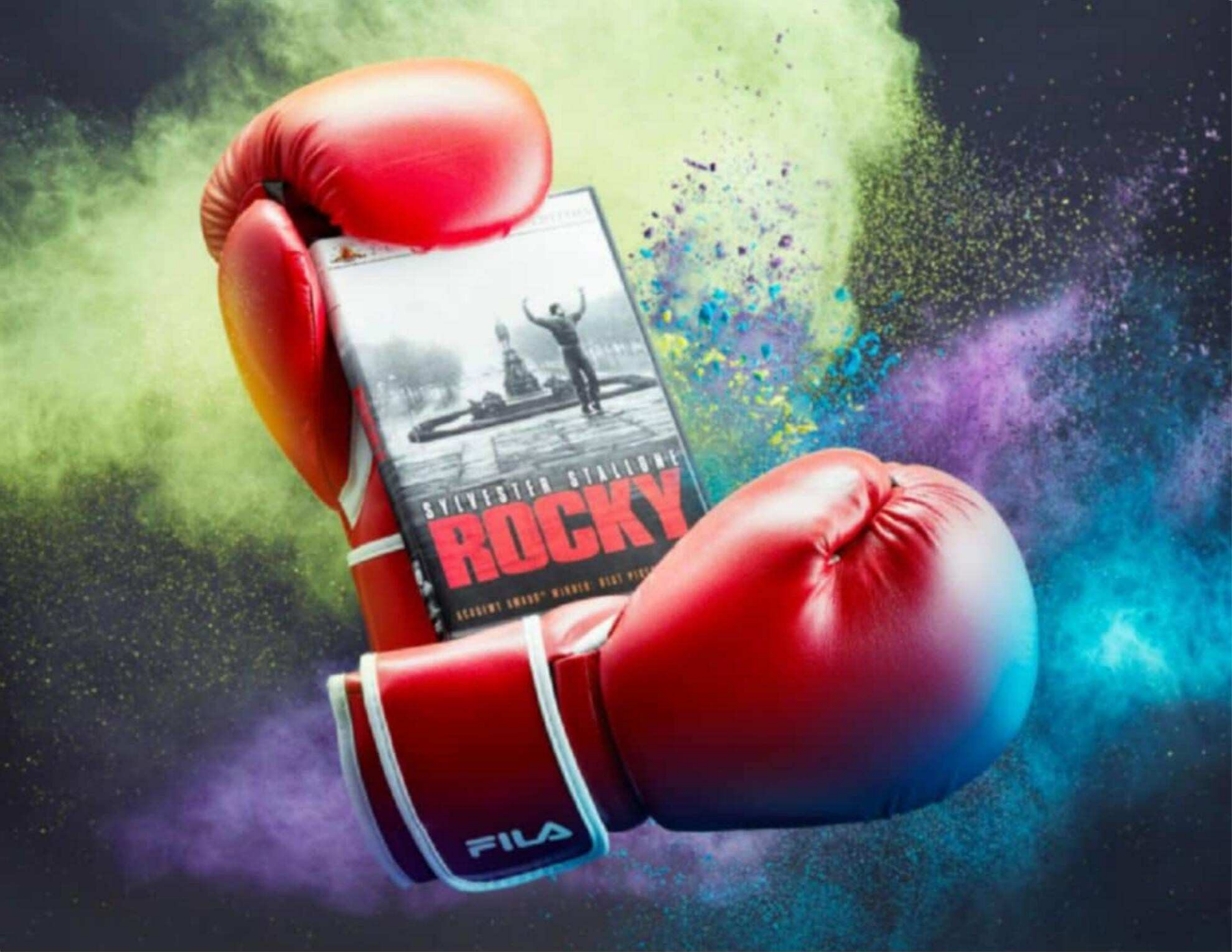
celebrado en Zaire y visto por una audiencia mundial. El oponente de Ali, Chuck Wepner, tenía una racha de victorias recientes a sus espaldas. Pero también era mayor que Ali y tenía el desafortunado apodo de “Bayonne Bleeder” (el sangrador de Bayonne), por una buena razón: tenía la costumbre de absorber los golpes en la cara mientras perseguía a sus oponentes.

Muchos consideraban a Wepner una broma. Pero se subió al ring para dejar claro algo. “Aunque no gane —le dijo a su mujer antes del combate—, solo quiero demostrar que este es mi lugar”.

Lo que siguió fue uno de los combates de boxeo más sorprendentes de la historia con los dos hombres lanzando golpes brutales y sucios durante 15 asaltos. Wepner finalmente perdió por *knockout* técnico, pero se ganó un lugar en la historia del boxeo en el noveno asalto, cuando derribó a Ali. Era solo la cuarta vez que el campeón caía a la lona.

Los numerosos giros y vueltas del combate cautivaron a los espectadores, entre ellos a un actor en apuros de 28 años llamado Sylvester Stallone. “Esa noche volví a casa y tuve el comienzo de mi personaje —escribió Stallone más tarde—. Iba a crear un personaje llamado Rocky Balboa, un hombre de la calle, una especie de cliché andante, un hombre sin mucha cabeza, pero con una emoción, un patriotismo y una espiritualidad increíbles, y un buen tipo, a pesar de que la vida no le había tratado bien”.

Stallone terminó el guion en tres días y medio y presionó sin descanso para



conseguir ser protagonista. Al igual que Wepner, la película superó todas las expectativas y ganó tres Óscar, incluido el de mejor película, imponiéndose a pesos pesados como *Todos los hombres del presidente*, *Network* y *Taxi Driver*.

Pesadilla en Elm Street (1984)

Freddy Krueger, el malo de sombrero fedora de *Pesadilla en Elm Street* que mata a adolescentes en sus sueños —y, a su vez, los mata en la realidad—, se basó en dos personas que atormentaron a su director, Wes Craven, en su juventud. Uno era un matón del colegio que pegaba “frecuentemente” al futuro

cineasta. El otro era un desconocido con sombrero que acechaba fuera de la ventana del joven hasta que su hermano mayor lo ahuyentaba.

Conocer a dos tipos tan repugnantes en la vida ya es malo, pero Craven no se detuvo ahí a la hora de tomar prestadas historias de terror de la vida real. En el documental de 2006 *Never Sleep Again: The Making of A Nightmare on Elm Street*, Craven reveló que la trama se basaba en una serie de artículos de *Los Angeles Times* a partir de la década de 1970. Los informes hablaban de una “misteriosa enfermedad mortal” que mató a decenas de jóvenes sanos y al

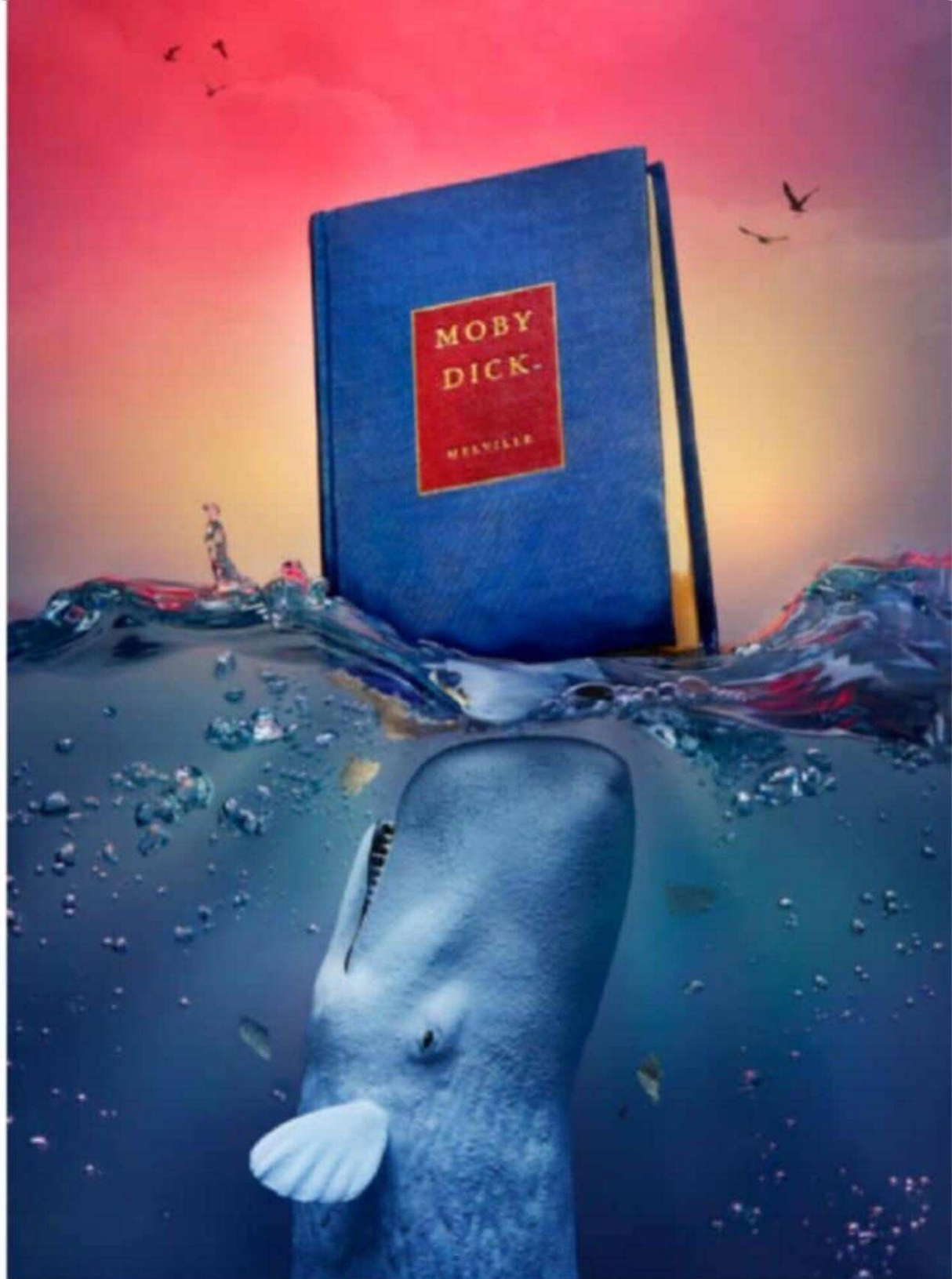
menos a una mujer. Las víctimas vivían en Estados Unidos como refugiados del sudeste asiático y murieron “en agonía” a altas horas de la noche, aparentemente mientras tenían pesadillas.

La extraña enfermedad, que ahora se conoce como síndrome de muerte súbita nocturna, desconcertó a los investigadores e hizo que Craven se diera cuenta de que “tenía que hacer una película sobre eso”.

Moby Dick (1851)

Moby Dick, de Herman Melville, es un drama épico, con emocionantes persecuciones y un personaje que dio origen a una cadena de cafeterías multimillonaria: el primer oficial del Pequod, el Sr. Starbuck.

Pero, por extraño que parezca, la “ballena blanca” del título de *Moby Dick* se basó no en una, sino en dos ballenas reales. La primera era un cachalote albino que se topó con más de 100 barcos frente a las costas de Chile a principios del siglo XIX. Según la revista *Smithsonian*, esta enorme ballena, apodada Mocha Dick, fue la principal inspiración para *Moby Dick*. Tenía la piel blanca y un temperamento feroz, y un relato publicado en 1839 la



describía cubierta de “no menos de 20 arpones... los recuerdos oxidados de muchos encuentros desesperados”.

Otra inspiración para la novela fue el hundimiento del barco ballenero Essex en 1820. Tras reparar algunos daños en su embarcación, la tripulación del Essex observó un cachalote inusualmente grande que rodeaba su barco. Según el primer oficial Owen Chase, el animal “estaba envuelto en la espuma del mar, que sus continuos y violentos golpes en el agua habían

creado a su alrededor, y podía ver claramente cómo golpeaba sus mandíbulas, como si estuviera distraído por la rabia y la furia”. La enorme ballena embistió dos veces al Essex, destruyendo su estructura. El barco se hundió y los tripulantes se vieron obligados a subir a tres botes salvavidas a unos 3.200 kilómetros al oeste de Sudamérica.

Solo ocho de los veinte tripulantes sobrevivieron, soportando tres meses de hambre, frío, enfermedad y, cuando se acabó la comida, canibalismo.

El horror influyó tanto en Melville que, en el capítulo 45 de *Moby Dick*, el narrador del libro, Ishmael, afirma que entrevistó al primer oficial de aquel barco condenado.

El conde de Montecristo (1844)

El conde de Montecristo, de Alexandre Dumas, es una épica novela sobre un joven llamado Edmond Dantès que es traicionado por rivales envidiosos y encarcelado el día antes de su boda.

En prisión, Dantès se entera de la existencia de un tesoro escondido en la isla italiana de Montecristo. Tras escapar, va en busca del tesoro creando varias identidades nuevas con un único propósito: la venganza.

El conde de Montecristo es una emocionante historia sobre la transformación y la injusticia. Además, está basada en la traición que sufrió el propio padre de Alexandre Dumas, Thomas-Alexandre Dumas, a manos de Napoleón Bonaparte.

Según la biografía *El conde negro*, Thomas-Alexandre fue un general francés que sirvió en Europa durante las guerras francesas y más tarde en Egipto. Aunque nació esclavo en Haití, Thomas-Alexandre se educó en París y se ganó el reconocimiento tras unirse a una unidad de espadachines interraciales conocida como la Légion Saint-Georges, donde ascendió a segundo al mando. Nombrado general a los 31 años por lo que *pulitzer.org* describe como “triunfos que muchos consideraban imposibles”, como su “incursión en un acantilado helado que aseguró los Alpes para Francia”.

Desgraciadamente, Thomas-Alexandre se ganó un poderoso enemigo en Napoleón. Como explica Constance Grady en Vox, “era más guapo y carismático, y estaba verdaderamente entregado a la república”. Tras enfrentarse en 1798 por la fallida campaña de Napoleón en Egipto, el futuro emperador decidió tomar medidas drásticas contra su crítico después de que Thomas-Alexandre fuera hecho prisionero de guerra en Nápoles. “Napoleón lo dejó allí para que se pudriera”.

La traición de Napoleón afectó gravemente a la salud de Thomas-Alexandre y contribuyó a su muerte solo cinco años después de su liberación. Esto dejó a su hijo, el futuro autor, sin padre cuando solo tenía tres años. “Creció con los recuerdos que su madre tenía de su heroico y traicionado padre”, escribe Grady. El libro, y su éxito, fue la venganza que merecía la familia Dumas. 🍷



Buceando en la selva del Pacífico

La costa colombiana alberga dos mundos muy diferentes bajo sus cielos de tormenta. El afrocolombiano, con ballenas y tortugas marinas en el mar, y los amerindios emberás, con ranas venenosas y jaguares poblando su selva

Vincent Noyoux

EXTRACTO DE FIGARO MAGAZINE



Vista aérea en el Golfo de Tribugá (región del Chocó, Colombia), “uno de los raros ecosistemas del mundo en equilibrio”, según la UNESCO.

UNA GOTA SE ESTRELLA en la palma de mi mano seguida de otra. Y enseguida llegan muchas más, cada vez más fuertes. Pronto se convierte en un diluvio que atraviesa las copas de los árboles y cae sobre nosotros. Ni el follaje de los árboles ni nuestros ponchos sirven de nada. Tenemos que aceptar la lluvia. A nuestro alrededor, la selva cambia visiblemente: el estrecho sendero se convierte en un río de barro y las laderas en cascadas. El agua resbala por los troncos, las hojas, el musgo y las raíces. La teoría del goteo cobraba vida...

Con más de 7.000 milímetros de precipitaciones al año, la región del Chocó es una de las más lluviosas del mundo. Antes de que el cielo se derrumbe sobre nosotros, la suerte nos sonríe y encontramos lo que buscamos: ranas venenosas. En esta zona se encuentran las más venenosas del mundo y tenemos ante nosotros a una rana dardo dorada a la que la lluvia apenas molesta. Los amerindios emberás solían frotar la punta de sus flechas en el lomo de esta rana para recuperar parte de su veneno.

Si tocas sus mucosas, estás a las puertas de la muerte en cuestión de segundos. Más adelante encontramos a una deliciosa *Atelopus spurrelli*, conocida como rana arlequín. Esta rana recuerda a una salamandra, mientras que la *Oophaga solanensis* recuerda a una mariquita convertida en anfibio. “La rana arlequín segrega un veneno bajo la piel cuando se siente en peligro. Así

que os aconsejo que no la toquéis”, nos advierte nuestro guía. Damos un paso atrás.

CUANDO LLEGAMOS A Mama Orbe, el sol ha secado nuestra ropa y nuestros equipos. Una mujer afrocolombiana regenta un singular albergue situado en medio de una extensa playa de arena negra. El albergue protege a las tortugas marinas que vienen a desovar en la arena de junio a diciembre. “Algunas son golfinas (tortugas lora), pero también hay algunas careys (tortugas carey) y tortugas verdes. Llevan grabadas las coordenadas magnéticas de su lugar de nacimiento, así que vuelven a desovar donde nacieron”, nos explica Pedro, el hijo de Mama Orbe.

Por la noche, bajo la Vía Láctea, se invita a los huéspedes a patrullar la playa en busca de nidos de tortuga. Las olas del Pacífico susurran una preciosa canción de cuna. De repente, en la oscuridad, vemos una sombra: es una golfina que emerge del agua. Con mucho esfuerzo, cava un agujero en la arena y deja caer en él un centenar de huevos, del tamaño de pelotas de ping-pong. Para salvarlos de los depredadores (perros, cangrejos, gaviotas, jaguares) y de los seres humanos, sacan los huevos y los colocan en un lugar seguro en casa de Mama Orbe. Sesenta días después romperán el cascarón.

Cuando los liberan en la playa, regresan al mar con la misma obstinada lentitud que su madre. Es un espectáculo conmovedor ver a estas diminutas

Derecha: niños en el pueblo de Nuquí, a orillas del Océano Pacífico.

Abajo: una familia de la tribu emberá atraviesa bajo la lluvia los manglares camino del pueblo de Jurubidá, en el Parque Nacional de Utría, en la costa norte del Pacífico colombiano, famoso por su extraordinaria biodiversidad.





Modestas casas junto al río Atrato, en el Chocó.

criaturas engullidas por el inmenso Pacífico. ¿Cuántas sobrevivirán? En libertad, solo una de cada mil tortugas alcanza la madurez sexual.

La intervención humana les da una oportunidad. Después, una ola borra el último rastro de su paso y la playa se vuelve negra y lisa como una pizarra.

Al remontar el río en piragua, la gente y el entorno cambian. Los embe-rás son una de las 85 etnias indígenas de Colombia. En Boca de Jagua, en el corazón de la selva, forman una comunidad de 330 almas. A orillas del río, donde retozan niños desnudos, viven de la caza y la pesca, y practican una agricultura de subsistencia. Su lentitud

no tiene nada de indolente. Es un movimiento que parece dictado por la selva, por el ritmo de las lluvias y por los momentos en los que el cielo está claro. No hay estallidos de voces, ni nerviosismo. Las mujeres machacan arroz o cortan plátanos, con el cuerpo tatuado con líneas azul oscuro. Durante las ceremonias y los ritos de iniciación, es costumbre decorar el cuerpo con un jugo extraído del fruto de la jagua, un árbol de la selva. Este efímero tatuaje se renueva cada vez que es necesario.

Algunos niños están casi completamente pintados, como si acabaran de salir de un tintero. Cuando el cielo se oscurece, deben quedarse en casa para

evitar encontrarse con espíritus malignos. Los emberás siguen creyendo en los *jai* (espíritus), aunque ya no cuentan con los servicios del chamán, el *jaibaná*. Esto disgusta a Armiro, un anciano que sigue llevando el taparrabos tradicional. “Yo cazaba jaguares. Siempre íbamos pintados. En las fiestas, las mujeres llevaban *chaquira* (collares de perlas) y corpiños de monedas”, nos cuenta con nostalgia. Nos gustaría decirle que el paraíso aún no está perdido. Basta fijarse en ese pequeño sendero donde se secan las habas de cacao, perfumando el aire con aroma de chocolate. O admirar las cascadas rodeadas de helechos y anturios, o a esa joven Arancia, salida de un cuadro de Gauguin.

Algunas noches, los espíritus agitan los cielos y desatan tormentas. El agua tamborilea sobre los tejados y el cielo se vuelve blanco: una tormenta, o más bien varias simultáneas en todas las direcciones. Un auténtico terremoto celeste. Por la mañana, el alba tenía un color rosado mientras el río desaparecía bajo una capa de neblina. Lo único que perturba el silencio es el canto de los gallos. De vez en cuando, algunos turistas van a echar un vistazo. Se alojan en elegantes casas redondas (*tambos*) donde circula un poco de aire que disipa el calor sofocante.

CUANDO VOLVEMOS A LA COSTA, nos espera otro edén. Al final de una cala salvaje rodeada de montañas, la familia Montoya regenta el ecolodge Morro-

mico. Melissa y Pablo, hermanos, tienen el corazón y el alma puestos en el Chocó. “Esta región alberga una de las mayores biodiversidades del mundo, con un número increíble de especies endémicas de plantas y animales. Su belleza reside en los árboles de 40 metros de altura que crecen al borde del océano. Fijaos en este, descansando sobre la roca, lejos de la orilla. El aire está tan saturado de luz y humedad que ni siquiera necesita tierra para crecer”, nos cuenta Melissa entusiasmada. No muy lejos, los manglares del Parque Natural Nacional de Utría ofrecen siete estilos diferentes. Son blancos, azules y rojos. Sus raíces en forma de araña sirven de guardería a los peces pequeños. Al acercarse a la orilla, los árboles se cubren de plantas epífitas (bromeliáceas, orquídeas, musgos), helechos, heliconias y anturios. Todo ello forma jardines colgantes, donde los cangrejos son los huéspedes.

Morromico está acostumbrado a recibir a ecologistas para estudiar la flora y fauna locales. “Solo en los alrededores de nuestra casa hemos encontrado 130 especies de reptiles, anfibios, serpientes y lagartos. ¡Atención investigadores, aún quedan especies endémicas por descubrir!”, nos dice Pablo. “Esta increíble fauna no debería estar reservada a los científicos”, añade Melissa, que quiere concienciar a la población local sobre la conservación de las especies. Es nuestra mayor riqueza”. En ese momento, una mariposa morfo pasa volando en un destello azul eléctrico. Al



▲ Una ballena jorobada emerge de las olas en las cálidas aguas de las playas del Chocó.

◀ Una joven tortuga verde oliva (*Lepidochelys olivacea*) corretea por la playa de arena para llegar al agua tras la eclosión.

▶ Una espléndida rana arbórea (*Cruziohyla calcarifer*) posa sobre una hoja en la humedad de la selva tropical colombiana.

(BALLENA) JAIRO PAEZ / GETTYIMAGES
(TORTUGA) IMAGEBROKER / WOLFGANG VEESER / GETTYIMAGES



(RANA) ARTERRA / GETTYIMAGES

atardecer, los sonidos del bosque se mezclan con el murmullo del Pacífico. El Chocó se puede oír y ver. “En la selva, todo está camuflado. Hay que fiarse más del oído que de la vista”, nos dice Pablo.

Pero en el mar es mejor tener los ojos bien abiertos. El espectáculo es fugaz, pero grandioso. De julio a septiembre, las ballenas jorobadas de la Antártida vienen a parir y aparearse en las cálidas aguas del Chocó. Para protegerse de las violentas corrientes y de los depredadores, los mamíferos nadan cerca de la costa. Tan cerca que pueden verse desde la orilla. Bien resguardado en la ensenada de Utría, un ballenato salta a 15 metros de nuestro barco. Setecientos kilos suspendidos en el aire, sobre un fondo de selva, antes de desaparecer en

un gran “splash”. Más discretamente, la madre deja ver una parte de su lomo y de su cola. A lo lejos, los resoplidos de otras ballenas salpican el horizonte, evocando humo de cañones. ¡Qué polvorín! Una bañista nos cuenta que a veces oye el canto de las ballenas cuando mete la cabeza bajo el agua. En mayo, les toca a los tiburones ballena, que lucen sus lomos moteados en busca de bancos de sardinas.

Llega el último paseo por la selva, cerca de Nuquí. Y las gotas empiezan a caer... Dudamos en ponernos nuestros ponchos. Vamos a acabar empapados. “En el Chocó, la lluvia forma parte de la experiencia”, nos cuenta Melissa. Una lluvia sonora, tibia, pura, cuyas delicias se saborean como si se tratara de una fruta jugosa. Así que disfrutemos. 💎

EXTRACTO DE FIGARO MAGAZINE DEL 1 DE OCTUBRE DE 2024

08.2025 SELECCIONES **101**



Atrapado en Chimney Rock

ATRAPADO EN UN SALIENTE DE LA LADERA
DE UNA MONTAÑA, CON VARIOS HUESOS
ROTOS Y SEDIENTO. ¿VENDRÍAN A POR MÍ?

Peter Potterfield

Revistas.PeruRadio.net.pe

NUESTRO CAMPAMENTO ESTABA en el borde de una explanada de nieve a unos 1.500 metros de altitud en las montañas Cascade. Doug, mi compañero de escalada, y yo pusimos el hornillo en marcha a las 5 de la mañana. Como de costumbre, desayunamos copos de avena instantáneos y café y planeamos el día. Si viajábamos ligeros de equipo y a buena velocidad, llegaríamos a la cima de Chimney Rock, de 2.500 metros, a media mañana.

Yo tenía 38 años, cinco más que mi amigo, pero Doug y yo estábamos muy bien compenetrados en cuanto a nuestra capacidad y actitud, y confiábamos en poder hacer frente a los imprevistos en la montaña. En nuestros años de escalada en el noroeste de Estados Unidos, habíamos sufrido algunas caídas, nos habíamos perdido y nos había sorprendido el mal tiempo. Pero gracias a nuestro buen juicio, a la habilidad y a la suerte, nada grave.

Desde que dejamos el coche tres días antes, habíamos recorrido más de 32 kilómetros de senderos y terreno escarpado. Chimney Rock iba a ser nuestro último ascenso, ya que íbamos a volver a Seattle la noche siguiente.

Después de desayunar, vestido con ropa interior, pantalones cortos y una camiseta, me puse las botas con los crampones. Sentía la familiar mezcla de expectación y ansiedad que precede a cualquier escalada. Cargados con nuestras mochilas, avanzamos con dificultad

por la nieve hacia una hendidura en la montaña que nos sacaba abruptamente de nuestra pequeña cuenca.

Tras escalar unos 213 metros, la grieta dio paso a una cúpula de roca y pedregal desde la que accedimos a la parte superior del glaciar Chimney. Paramos a beber y contemplar el espectáculo. Abajo había un gran valle boscoso. El lago Pete se encontraba a media distancia, y el lago Cooper más abajo en el valle. Por encima se alzaban cumbres escarpadas que el sol había pintado de un dorado deslumbrante.

Las cumbres de estas montañas pueden ser húmedas, frías y con viento, pero aquella mañana del 26 de julio de 1988 hacía un tiempo espléndido. Era el tipo de día que me hacía disfrutar de la sensación de libertad que proporcionan las montañas.

Nos turnamos para seguir los pasos del otro, y pronto estuvimos bajo las torres de Chimney Rock. Empezamos a subir por una estrecha rampa llena de nieve. Cuando nos detuvimos, a 15 metros de distancia en la pendiente, oí a Doug, que iba detrás de mí, decir: “Ay, tenemos un problema”.

Me giré hacia atrás para mirarle y vi que una roca del tamaño de un balón de fútbol se había estrellado contra la nieve a unos metros de él. “¡Casi me da!”, dijo. “Me voy a poner el casco”.

No habría servido de mucho que Doug se hubiera interpuesto en el camino de esa roca, pero yo también saqué mi casco, por si Chimney Rock nos enviaba más saludos.

“¡Me caigo!”

Me puse el casco azul. Los cascos son incómodos y, como la mayoría de los escaladores, solo los llevábamos cuando era estrictamente necesario.

A las 9 de la mañana ya habíamos dejado atrás la nieve y estábamos trepando por una serie de salientes rocosos. Llegamos rápidamente a la cara sur. Allí, las cornisas eran más pequeñas, inclinadas y cubiertas de rocas sueltas. La verdad es que no me gustaba su aspecto.

Paramos a ponernos los arneses y las cuerdas, y luego aseguré a Doug mientras se alejaba y desaparecía detrás de una esquina. Lo hice anclándome a la roca, colocando algunos mosquetones y enganchando mi arnés a ellos. A medida que Doug subía, fui soltando cuerda a través de un dispositivo metálico de seguridad, que impediría que la cuerda se soltara si Doug se caía.

Mientras Doug rodeaba la montaña, yo contemplaba el valle. No había ni una nube en el cielo. Sin embargo, la montaña y la ruta me inquietaban. Era una sensación extraña, desconocida.

Doug gritó: “¡Asegúrate!”, lo que indicaba que él estaba bien sujeto y listo para que yo lo siguiera. A medida que recorría los 30 metros que me separaban de Doug, que estaba anclado a la roca y tirando de mi cuerda, mis dudas fueron en aumento.

“Esto no me gusta”, dije cuando llegué a su altura. Tenía un mal presentimiento, pero ¿por qué? Habíamos superado salientes bastante peores.

“Seguramente las cosas mejoren a la vuelta de la esquina”, dijo Doug. “Vamos a ver, ¿de acuerdo?”

Con unas condiciones tan perfectas, no podía llevarle la contraria. Retirarme ahora sería una falta de educación; odiaba que mis compañeros de escalada me hicieran eso. Además, ya habíamos superado la mitad del camino e íbamos muy bien de tiempo sobre el horario previsto.

Tomé la delantera, revisé mi equipo y trepé por delante de Doug hasta llegar a un terreno nuevo. Con cautela, me encaminé por el más bajo de los dos sistemas de salientes, en ligero descenso desde el punto de aseguramiento de Doug.

Me asomé y pude ver un gran saliente cubierto de hierba a unos 4,5 metros. Si lográbamos llegar hasta allí, podríamos avanzar más rodeando la montaña hacia la cima. La pared que había en medio parecía tener algunos pequeños puntos de apoyo.

Doblé la esquina, dejando a Doug atrás y una vez arriba, avancé por la pared rocosa. Había buenos agarres para las manos, pero no para los pies. A mitad de camino, supe que iba a tener problemas ya que ví un tramo de roca sin ningún agarre. La escalada no debería ser tan dura, pensé.

Tenía un buen agarre para mi mano izquierda, pero solo un pequeño saliente para las botas. Pensé en volver, pero sabía que era una tontería. Mientras buscaba una solución, mi mano izquierda se agarrotó y empezó a res-

balar. A unos centímetros de mi mano derecha había mejores agarres.

Me estiré cando una zancada controlada. Pero no fue suficiente. Sentí que mis dedos resbalaban por la roca. Y después, solo quedó la gravedad y el sonido de mi propio grito. “¡Me caigo!”

Así debe ser la muerte

Esperaba solo una breve caída antes de que la cuerda me detuviera bruscamente, pero la cuerda siguió deslizándose mientras yo volaba por los aires. Después, me estrellé violentamente contra la pared rocosa. El golpe me dejó sin aliento y me giró. Oí cómo se rompían los huesos. El dolor era espantoso. El segundo impacto fue aún peor. Se me destrozaron los huesos del hombro izquierdo. Mientras caía en picado, oí explosiones tan fuertes como cañonazos cuando mi casco se estrellaba contra la roca, y sentí golpes como los de un mazo mientras mi cuerpo era zarandeado por los impactos.

¿Era un sueño? No, me di cuenta de que iba a morir. Nadie podía sobrevivir a semejante brutalidad. Pensé en Anne, la bella mujer de ojos oscuros que compartía mi vida. Me entristeció mucho no poder pasar más tiempo con ella. Estaba furioso porque mi vida iba a terminar de una forma tan atroz.

Lo cierto es que durante la caída conservé la lucidez y fui consciente de cada golpe. Me parecía estar separado de mi cuerpo, como si lo estuvieran destrozando mientras yo observaba.

Después, un ruido sordo y mi caída se detuvo cuando la cuerda se tensó. Un silencio desconcertante sustituyó a la cacofonía de mi casco golpeando la roca. En un segundo caí, y al siguiente estaba mirando por encima del valle, suspendido como una marioneta, con los pies rozando un pequeño saliente de la pared rocosa. Me invadieron oleadas de dolor y el mundo se volvió borroso y brillante. El dolor pasó a un segundo plano cuando mi atención se centró en mi conciencia, que se iba desvaneciendo. Quizás era la muerte. No me sorprendió. Permanecí allí, en un silencio apacible.

Pero mi mundo empezó a ensancharse. Entornando los ojos por el resplandor, me di cuenta de que no estaba muerto, ya que el dolor volvió con más fuerza, impidiéndome pensar. El dolor se agudizó por los bruscos vaivenes que daba al estar colgado de la cuerda.

Sabía que estaba gravemente herido. Mi brazo izquierdo colgaba formando un ángulo extraño. Mi pierna izquierda estaba torcida y latía con fuerza. El dolor se extendía desde la pelvis hasta la cadera izquierda. Pero seguía pensando: “Estoy respirando. ¡Increíble!”

Me sentía mareado y raro. Quería sentarme. Pero no podía desengancharme del arnés porque había demasiada tensión en la cuerda; corría como un cable de acero fuera de mi vista, más allá de un saliente, y volvía hacia Doug. Solo mis dedos tocaban el saliente. Tenía que hacer algo.



Arriba: Peter Potterfield (segundo desde la izquierda) junto a algunos de los rescatadores.

Abajo: un vehículo de rescate en el campamento base.



“¡Suelta! ¡Suelta!”, grité con todas mis fuerzas. “¡Estoy muy herido!”. Doug consiguió soltar un poco de cuerda a través del dispositivo de aseguramiento y bajarme hasta el saliente.

“De acuerdo”, dijo Doug. “Pero podría ser demasiado violento”.

Me di cuenta de que en mi caída había tirado de toda la longitud de la cuerda, 45 metros. Solo los anclajes a los que estaba atado el extremo nos habían impedido caer en picado. Así que Doug no tenía más cuerda en su extremo; lo único que podía hacer era cortarla o desatarla. Pero la perspectiva de caer al saliente y posiblemente al vacío me aterrorizaba.

“¡No, no lo hagas!”, le grité.

Estaba de puntillas, tratando de controlar las contorsiones y empezando a sentir pánico. Me dije que si podía sacar la navaja del bolsillo de mi pantalón, podría cortar la cuerda. Pero mis pantalones cortos estaban enganchados en el arnés.

Miré a mi alrededor. La cornisa se inclinaba hacia abajo desde la pared; era más alta donde se unía con la montaña. Si conseguía retroceder unos centímetros, tal vez tendría espacio para desengancharme. Pero cuando empecé

a maniobrar con los dedos de los pies y el peso recayó sobre mi pierna izquierda, un dolor insoportable me atravesó la cadera y la rodilla y caí desplomado sobre la cuerda.

La percha del terror

Colgando, me concentré al máximo y retrocedí con la pierna y el pie derechos. Hice algunos movimientos con el talón y la punta del pie, y avancé unos treinta centímetros por el saliente. Así conseguí aflojar un poco la cuerda. Con

rriblemente dolorosa. Doblar la rodilla izquierda para sentarme en la pequeña cornisa me hizo gritar. Estar sentado era mejor que estar colgando, pero mi posición era aterradora: una pequeña cornisa suspendida en el vacío.

Luché contra el miedo y me obligué a concentrarme. Miré mi brazo izquierdo destrozado que colgaba en el suelo y también mi pierna izquierda hinchada. Oí crujir los huesos al moverme. Pero podía mover los dedos de los pies dentro de las botas; la columna debía de estar intacta. Me sentí más optimista.

CON LA PIERNA IZQUIERDA INSERVIBLE POR DELANTE, ME SENTÉ CONTRA LA PARED ROCOSA.

la mano derecha, alcancé el arnés y lo abrí. Me tambaleé ligeramente, pero logré mantenerme en pie sobre la pierna derecha.

Ahora, sin cuerda, una caída me habría enviado por el saliente del tamaño de una bandeja a cientos de metros hasta el glaciar. Y mi mochila, repleta de artilugios esenciales, se había deslizado de mis hombros, pero seguía sujeta a la cintura, balanceándose peligrosamente. Lentamente, extendí la mano derecha y la desenganché. La mochila cayó por detrás de mis piernas y, con infinito cuidado, con la pierna izquierda inservible por delante, me senté contra la pared rocosa, con la mochila a mi lado. La maniobra fue te-

Entonces me di cuenta de que había grandes manchas de sangre en las rocas que me rodeaban, en mi mochila y en mis pantalones cortos. Miré alarmado. ¿De dónde venía? Al palpar, descubrí que brotaba de mi brazo izquierdo. Lo examiné con cuidado. Tenía los huesos astillados sobresaliendo del codo. Me iba a desangrar.

“¡Doug! ¡Estoy sangrando! ¿Puedes bajarme?”

“No”, me gritó. “¿Puedes volver aquí arriba?”

“¡No puedo! ¡Doug, pide ayuda! No tardes. Puede que no lo cuente”.

Estaba al borde del pánico. El sudor me empapaba bajo un sol abrasador. Mi deseo de vivir era más fuerte que

nunca, pero mis posibilidades disminuían. Pensé en mi botiquín de primeros auxilios. Cuando me giré hacia mi mochila, vi con horror que la botella de agua que llevaba en el bolsillo lateral estaba apuntando hacia abajo. Necesitaba agua para sobrevivir. Con cuidado, me incliné y giré la mochila. La botella estaba bien sujeta.

“Doug, ¿puedes bajarme un poco de agua?”

Observé cómo el extremo de la cuerda se elevaba hasta perderse de vista. Minutos después Doug gritó: “¡Allá va!”

Una botella de agua y un forro polar azul aparecieron en la cuerda y los guardé en mi mochila. Seguró que Doug podría conseguir más agua mientras bajaba. Pero su descenso en solitario no iba a ser fácil.

Aferrándome a la vida

Solo bajo el sol, en el pico sur de Chimney, a más de 2.100 metros de altitud, miré a mi alrededor. Mi pequeña cornisa se encontraba a 180 metros sobre un glaciar. El dolor me ayudaba a mantenerme consciente, pero también me impedía pensar con claridad. Estaba decidido a no perder el control. La sangre seguía brotando de mi codo izquierdo y se acumulaba alrededor de las plantas que crecían en la cornisa.

En mi botiquín de primeros auxilios había un folleto de supervivencia de emergencia que llevaba conmigo desde hacía una década. En él se indicaba

que el punto de presión adecuado para mi codo era la axila. Pero tenía el hombro tan destrozado que no podía encontrar la axila. ¿Estaba tan mal?

El folleto también sugería aplicar presión, así que saqué una almohadilla de espuma de mi mochila. Mientras envolvía mi brazo izquierdo con ella, pude oír cómo crujían los huesos. Pero el dolor no era peor que antes.

Saqué dos correas de nailon de mi mochila y, con mi brazo bueno y los dientes, las envolví por encima y por debajo del codo. Ahora mi brazo estaba protegido y estabilizado. Luego metí un calcetín de repuesto en la férula y el flujo sanguíneo pareció disminuir. Al apoyar la cabeza contra la roca, me di cuenta de que el casco se me había caído. Me había salvado la vida.

No podía creer lo que me había pasado: estaba abandonado, destrozado, expuesto y muy asustado. Pero aterrizar en el único saliente a la vista justo cuando la cuerda se tensó me pareció una intervención divina.

No había espacio para desplazar mi peso, pero tenía agua y comida. Por otra parte, mis heridas eran graves. La hemorragia podía empeorar. Pero si mantenía la calma, tal vez podría aguantar un día, o más. Una vez que Doug lograra bajar de la montaña, era probable que la ayuda llegara en 48 horas. Decidí que iba a hacer lo posible para sobrevivir.

Doug y yo habíamos hablado de lo que habíamos avanzado justo antes del accidente, así que sabía que me había

caído sobre las 9:30. Mi reloj marcaba ahora las 11:20. Me esperaba una larga espera hasta que llegara la ayuda.

El aire enrarecido agravaba el efecto deshidratante del sol. Sabía que estaba perdiendo humedad, lo que amenazaba mis riñones y podía provocar una insolación. Saqué mi bate de béisbol amarillo de la mochila. Me ayudó muchísimo.

Pero me derrumbé por la gravedad de la lesión y la exposición al sol. Aprovechaba al máximo cada sorbo de agua, reteniéndola en la boca para calmar la sed antes de tragar. Mucho más abajo, el ruido de un torrente de agua procedente del deshielo del glaciar era un verdadero tormento.

Me preocupaba que el sol pudiera matarme si no creaba un refugio. La caída había hecho agujeros en mis leggings y miré con incredulidad cómo, debajo de los agujeros más grandes, me iban saliendo ampollas. Así que tanteé por encima, encontré una pequeña hendidura en la roca y encajé mi piolet en ella. Colgué mi chaqueta naranja sobre la cabeza del piolet, creando un pequeño toldo.

Fue un gran alivio. Saqué la botella de agua y di un trago para celebrar mi victoria. Pero me asusté al ver que estaba casi vacía. Aun así sabía que era mejor beber ahora; si me desmayaba por el calor, me caería. Era más seguro pasar sed en el frescor de la noche.

No tardé en abrir la botella que me había enviado Doug. ¡Limonada! Estaba buenísima.



Pensamientos oscuros

Incluso dentro de mi refugio, el calor era insoportable y me dejaba sin fuerzas. Observaba cómo la sombra de la tarde se acercaba despacio hacia mí. La esperaba con impaciencia.

No había forma de estar cómodo en la cornisa. Era doloroso cambiar de posición y las piedras afiladas me hacían daño. Mantuve las rodillas flexionadas y los talones de las botas agarrados al borde de la cornisa. De vez en cuando estiraba la pierna buena, lo que me proporcionaba un gran alivio, pero incluso un ligero movimiento de la izquierda era insoportable.

Seguía saliendo sangre por el calcetín que había metido dentro de la fé-



Fue una carrera contrarreloj llevar a Peter al helicóptero y luego al hospital.

rula, pero no parecía una hemorragia mortal. Tenía grandes rasguños y heridas sangrantes en el lado izquierdo del torso y la pierna. Notaba un bulto que sobresalía de la piel de la parte superior del muslo y temía que se tratara de otro hueso. Lo que más me dolía eran los huesos rotos del hombro y el brazo, que crujían con cada movimiento. El dolor no remitía.

Cuando mi percha quedó por fin a la sombra, no sentí alegría, solo un poco de alivio. Desmonté mi refugio. A medida que el día caluroso se convertía en una tarde cálida, miré hacia el lago Pete, en el que Doug y yo nos habríamos zambullido para darnos un cha-

puzón de camino al coche. Me pregunté si Doug habría llegado.

Pensé en mi vida en Seattle con Anne, mis amigos, mi hermano y mi hermana. Intenté alejar esos pensamientos de mi cabeza.

Al caer la tarde, di el último sorbo, pero la sed volvió a aparecer. Tendría que aguantar. Se levantó una brisa fresca. Me senté solo en mi nido. A pesar de mis problemas, no pude dejar de admirar la belleza de mi momento favorito del día.

La noche de julio sería corta. A las 10 de la noche ya estaría oscuro y a las 5 de la mañana volvería a amanecer. Me preguntaba cómo sería estar solo en aquella pequeña plataforma en la os-

curidad. Me sentía preparado para ello, pero ¿el sueño provocaría una caída? Tenía que permanecer despierto. Me apoyé y observé cómo se ponía el sol.

Y entonces lo oí. Llevaba todo el día escuchando el lejano estruendo de los aviones, pero era un ruido nuevo: más leve, más cercano. Entonces vi un helicóptero zigzagueando por el valle hacia mi saliente. Me emocioné. ¡Me estaban buscando!

Con el brazo derecho, agité la chaqueta naranja sobre mi cabeza. El helicóptero siguió escaneando la cara sur hasta que estuvo justo encima de mí, a unos 60 metros. Estaba agitando la chaqueta como un loco cuando, de repente, el helicóptero apuntó hacia mí. El pasajero, un chico rubio con una camiseta roja, se asomó y pude distinguir su sonrisa de ánimo. El helicóptero ascendió unos cientos de metros y los chicos que iban dentro miraron hacia la pared rocosa. Luego volvieron a situarse justo delante de mí.

Me quedé atónito: ¡Doug había conseguido ayuda! Yo seguía atrapado, pero ya no estaba perdido.

Me senté como un idiota mirando el helicóptero, que transportaba dos camillas, una fijada a cada patín. El tipo de la camisa roja me indicó que tuviera paciencia. Ambos sabíamos que no había sitio para aterrizar.

Observé cómo el helicóptero desaparecía, dejando un gran silencio en el crepúsculo. Se me llenaron los ojos de lágrimas. Si no hubiera estado tan magullado, habría podido llegar al glaciar,

me habrían recogido y ahora estaría en el hospital. Sentía una gran frustración. Me veía abandonado. Pero me dije a mí mismo: aguanta. Mantener una actitud mental positiva era fundamental para sobrevivir. El rescate había comenzado, pero ahora tenía que aguantar hasta que pudieran llegar hasta mí.

Noche de sed

La oscuridad se cernía rápidamente sobre mí. Mi reloj marcaba las 21:35 y sabía que pronto llegaría el frío nocturno. Me puse con dificultad la chaqueta naranja, pero ponerme los pantalones cortavientos fue mucho más difícil. Sin ellos, sería vulnerable a la hipotermia. Tardé 30 minutos en ponérmelos, realizando dolorosas maniobras en la pequeña cornisa. Luego me cubrí las orejas con un gorro de lana. Ya estaba preparado.

Aparecieron las primeras estrellas y la luna emergió por detrás de los picos, al este. Me sorprendió mi intensa sed. El agua se me había acabado cuatro horas antes. Nunca había tenido tanta sed. Lo único que podía hacer era intentar ignorarla.

Los dedos de mi mano izquierda estaban fríos y entumecidos, lo que me preocupaba por la circulación. Me puse una pequeña bolsa de nailon con un calcetín de lana dentro en la mano izquierda y mantuve el brazo lo más inmóvil posible. Aun así, los huesos crujían con cada movimiento. El hombro se me hinchó casi hasta la oreja.

Pensé en comerme el almuerzo que llevaba en la mochila, pero la sed me había quitado el apetito. Mi miedo era quedarme dormido; no estaba seguro de poder estar alerta toda la noche. Pensé en Anne. Esperaba que ya lo supiera. Eso me hacía sentir menos solo.

Medí el tiempo por los movimientos de los cuerpos celestes de este a oeste y vi las luces de los aviones que sobrevolaban desde el aeropuerto de Seattle. Pensé en las personas que amaba.

Mientras tiritaba de dolor, supe que

Impaciente, esperé a que las estrellas se desvanecieran antes del amanecer. Pero la luna aún iluminaba el glaciar que se extendía a mis pies. Miré hacia el oscuro vacío boscoso del valle. Y entonces vi un par de luces en movimiento. Era un coche o un camión. Me froté los ojos, enfoqué la vista y me di cuenta de que había otros detrás.

Adiviné lo que estaba pasando. Justo al este del sendero que Doug y yo habíamos tomado había un viejo camino maderero cerrado. Seguramente lo ha-

MI BOCA Y MI GARGANTA RESECCAS HACÍAN RUIDO Y, A VECES, TENÍA ARCADAS.

estaba sufriendo por la exposición al frío. Intenté hacerme pequeño para conservar el calor. Pero la sed dominaba mi conciencia. Era una agonía. Imaginaba vasos de agua helada con lima, detalles de su aspecto y su sabor. Cada vez que tragaba, mi boca y garganta reseccas hacían ruido y, a veces, tenía arcadas.

Así que examiné a la luz de la luna las pequeñas plantas que crecían alrededor de la cornisa. Me preocupaba que pudieran envenenarme, pero la sed pudo más. Aplasté algunas con los dientes y chupé la humedad antes de escupirlas. Esto me alivió brevemente la garganta y me dije que volvería a probarlas si no me sentaban mal.

bían abierto para organizar la operación de rescate.

Pero sabía que mi ubicación estaba a 10 o 12 horas de dura caminata y escalada desde el final de esa carretera. La sed se había convertido en una presencia atroz y dolorosa. ¿Cuánto tiempo podría aguantar así?

Bonitas vistas

Por fin, la oscuridad de la noche se desvaneció y dio paso al gris y luego al naranja. Pero mientras contemplaba mi mundo, ni un alma se movía en el glaciar ni tampoco más abajo. ¿Por qué tardaban tanto? El helicóptero, los faros... no habían sido alucinaciones.

Caí en una desesperación insondable y mi mente pareció ralentizarse. Eran casi las seis de la mañana. En breve, el sol saldría y me abrasaría por segundo día consecutivo. ¡No podía volver a sufrir esa tortura! Sentí cómo me invadía el pánico. Aunque tenía mucho frío, me aterrorizaba el sol. Volví a recorrer el valle con la mirada. ¿Dónde estaba todo el mundo?

Los primeros rayos de sol detuvieron mis escalofríos, pero también empezaron a quemarme los labios ya agrietados. Cambié el gorro de lana por la

que tardarían tres horas en llegar a la cima del tobogán de nieve, otro par de horas en llegar a la posición de Doug, por encima mía, y luego, tendrían que arreglárselas para bajar hasta mí. Tendría que sobrevivir al menos cinco horas bajo este calor sofocante. Si me desmayaba, sería el fin.

Me volví a poner la chaqueta por la cabeza. Pero inmediatamente la aparté de un tirón. Oí un ruido. Era el zumbido de un helicóptero. Una enorme nube de polvo rojo se levantó en el valle, a unos trece o dieciséis kilómetros

TENDRÍA QUE SOBREVIVIR AL MENOS OTRAS CINCO HORAS BAJO ESE CALOR SOFOCANTE.

gorra de béisbol y me quité con dificultad el cortavientos. No tenía fuerzas para quitarme los pantalones.

A las 8:30 estaba desconsolado. Podía oír el murmullo del arroyo mientras la sequedad de mi garganta me atormentaba. El sol empezaba a calentar con fuerza, pero no encontraba fuerzas para clavar el hacha en la roca y construir un refugio; solo me cubrí la cabeza con la chaqueta. Al poco rato, el calor me ahogaba.

Al oír un avión, miré por debajo de la chaqueta. No vi nada en el cielo, pero muy abajo distinguí tres pequeñas figuras en el borde del glaciar, que parecían escaladores.

Les vi subir con gran dificultad por la pendiente de hielo. Lo más seguro es

de distancia. De la nube emergió un gran helicóptero verde con una cruz roja. Se dirigía hacia mí.

Agité la chaqueta y, desde el aire, los pilotos me miraron.

Luego, el helicóptero ascendió y desapareció. Diez minutos después, lo vi reaparecer por el pico norte de Chimney y volar de vuelta hacia el valle. Estaba desconcertado. ¿Qué hacían tan lejos, en el pico norte?

Gracias a los dos años que pasé con un equipo de rescate en Santa Fe, sabía que los rescates en acantilados son muy difíciles. En un incidente, un escalador herido murió porque los rescataadores no pudieron llegar hasta él, a pesar de estar muy cerca.

Sería muy difícil llegar hasta mi saliente desde el glaciar que había debajo; tenía más sentido enviar escaladores desde arriba. Pero no veía cómo podrían bajar sin que me cayesen piedras encima.

“¡Venid rápido!”

Observé cómo los tres escaladores ascendían lentamente por el glaciar. Pero, ¿sabían dónde estaba yo en la inmensidad de la pared? Busqué en mi mochila el pequeño silbato de plástico. Al igual que mi folleto de primeros auxilios, lo había llevado durante años, pero nunca lo había utilizado. Cuando se acercaran, lo haría sonar.

Empecé a oír a los escaladores. Sonaba como si estuvieran gritando a otros, aunque no había nadie más a la vista. Los tres que podía ver estaban avanzando, así que emití tres silbidos estridentes, la señal de que había problemas. Una de las figuras se detuvo y gritó. Me pareció oír mi nombre, pero no estaba seguro.

De repente, aparecieron varios escaladores en el glaciar, a solo 150 o 180 metros debajo de mí. Me incliné hacia delante. Estaban tan cerca de la pared que podría haberles tirado piedras.

“¿Estás bien?”, gritó uno de ellos.

“Necesito agua”, dije con voz ronca.
“¡Venid rápido!”

“Somos sanitarios. Aguanta”.

Me di cuenta de que el helicóptero debía de haberlos dejado en una parte

más alta del glaciar, cerca del pico norte, y que habían dado la vuelta.

Eran las 10 de la mañana. Calculé que podría beber en dos o tres horas. Mientras tanto, me estaba achicharrando, muerto de sed. El brazo, la cadera y la pierna seguían rugiendo de dolor. Pero ahora sabía que la ayuda estaba en camino.

Podía ver al grupo que aún estaba en el glaciar y que ahora estaba sentado sobre sus mochilas mirándome. Me sentía avergonzado por haber causado tantos problemas.

De vez en cuando, a mi derecha, oía gritos y ruidos de arañazos en la roca. Los ruidos se desplazaban hacia arriba, hasta que llegaron desde arriba. Una avalancha de rocas comenzó a rugir por la pared a mi derecha y oí gritos de “¡Roca!” mientras pasaban silbando. Se oía el sonido de un pitón al ser clavado con un martillo. Los que estaban en el glaciar gesticulaban y hablaban por radio; parecían estar dando instrucciones a los que estaban por encima de mí. Yo hacía sonar mi silbato de vez en cuando.

De repente, desde muy cerca, se oyó una voz procedente de arriba. “Te oímos. ¿Puedes decirnos dónde estás?”

Coloqué mi gorra de béisbol amarilla en el extremo del hacha y la agité por encima del saliente.

“De acuerdo. Te veo”

“Venid rápido”, dije.

Se oyeron más golpes y más piedras volaron por los aires, ahora a solo tres o cuatro metros a mi derecha. Oí el chirrido de las radios.

“¡Agita la gorra otra vez!”. Lo hice. “De acuerdo, vamos. Tápate la cabeza”.

Me agaché y giré la cabeza contra la pared. Cayó una lluvia de guijarros y piedras del tamaño de un pomelo, pero la mayoría no me dieron. El extremo de una cuerda doblada salió disparado y quedó colgando a unos cinco metros a mi derecha. Entonces apareció un ser humano ileso. No podía creer lo que veían mis ojos.

Agua por fin

Pero el joven fuerte con casco verde vio que estaba demasiado lejos de mi alcance. “No creo que pueda llegar hasta ti”, dijo. “Tendré que bajar y volver a subir”. “¿Tienes agua?”, le pregunté con voz ronca. “Sí”, respondió, mirando a su alrededor. Tendría que encontrar algo donde apoyarse para poder alcanzar la botella en su mochila. No había nada. Pero yo tenía tanta sed que habría hecho cualquier cosa por conseguirla. Quizá podría atraerlo hacia mí. “Tírame el extremo de la cuerda”, le dije. “Intentaré tirar de ti”. Parecía escéptico, pero dijo: “Vale”.

Fue complicado. Colgado en el aire, tenía que sujetarse con una mano, recoger la cuerda que tenía debajo y luego moverse hacia la izquierda para poder balancearse hacia atrás y lanzarme la cuerda. Falló las dos primeras veces. Al tercer intento, la cuerda llegó lo suficientemente cerca como para que pudiera agarrarla.

Me la puse entre los dientes para no soltarla y fijé el talón derecho en el

borde de la cornisa. Luego enrollé toda la cuerda que pude alrededor de mi mano derecha.

“¿Listo?”, le pregunté. “Hazlo”.

Si mi pie resbalaba del borde o si este cedía, saldría volando por la cornisa. Allá vamos. Con un tirón, acerqué a este desconocido hacia mí.

No fue suficiente para que llegara hasta mí, pero él agarró la cuerda que nos unía y se impulsó para recorrer los últimos metros. Puso un pie en el saliente, se estiró, encontró un punto de apoyo y se impulsó hacia arriba. Ahora estaba prácticamente encima de mí, con los pies a ambos lados.

Le oí clavar un clavo y engancharlo. Ajustó su postura, con las puntas de las botas tocándome el muslo derecho. Luego metió la mano en la mochila y me entregó una botella de agua de un cuarto de litro.

Nunca olvidaré esa botella. Desenrosqué el tapón y empecé a beber. Nada me había sabido tan bien ni me había proporcionado tanto alivio. Bebí a grandes tragos, parando a mitad para respirar antes de terminarla.

“¿Tienes más?”, le pregunté. Me dio otra, que me bebí dejando un poco para echármelo sobre la cabeza. Me sentí un hombre nuevo.

“Encantado de conocerte”, le dije. “Gracias por el agua. Soy Peter”.

“Lo sé. Soy Mike”. Se puso en contacto por radio para avisar a sus compañeros del difícil descenso en rappel, luego clavó más clavos y enganchó su mochila, la mía y la suya a sus anclajes.





Izquierda: en el rescate participaron 34 voluntarios de cuatro ciudades. Abajo: los rescatadores escalaron hasta llegar a Peter desde las 22:30 del día anterior, y luego tuvieron que bajarlo de la montaña en camilla.



(ARRIBA) © FREEMAN KELLER; (ABAJO) CORTESÍA DE PETER POTTERFIELD

Me puso su casco. A continuación, trepó hasta una ligera depresión y encontró puntos de apoyo para los pies. Mientras un segundo rescatador descendía en rappel, Mike y yo nos aferramos a la pared mientras las rocas pasaban silbando a nuestro lado. El nuevo rescatador puso un pie a cada

lado mío, justo como lo había hecho Mike.

“Soy Bruce. ¿Estás bien?”

“Ahora sí. ¿Tienes agua?”

Se enganchó a los anclajes de Mike y, a continuación, encontró un punto de apoyo por encima de mí para ponerse de pie. Entonces me pasó una

botella de agua, que me bebí de un trago. Para mi sorpresa, Bruce sacó mi casco de su mochila. Tenía arañazos y abolladuras, pero estaba intacto.

“Lo encontramos en el glaciar”, dijo. “Pensamos que quizá lo querías”.

Los dos treparon por encima de mí hasta llegar a un estrecho conducto y colocaron anclajes por todas partes. Hubo un pequeño desprendimiento de rocas y apareció alguien: el chico de la camiseta roja de la noche anterior. Sonreía. “¿Cómo estás?”.

tarde supe que esos cuatro litros en media hora me había salvado los riñones.

Mientras tanto, Steve añadió morfina a mi intravenosa y, por primera vez en 30 horas, dejé de sentir dolor.

En manos de extraños

Mis rescatadores eran un grupo muy amable y rechazaron mis disculpas por haberles causado tantos problemas. Mientras todos trabajaban para conec-

NOS AFERRAMOS A LA PARED MIENTRAS LAS ROCAS PASABAN SILBANDO A NUESTRO LADO.

Colgado de los anclajes, Steve, un sanitario, se inclinó para atenderme y me puso una bolsa de suero en el brazo derecho.

Luego me cortó la camisa para volver a entablillarme el brazo y examinarme el hombro. Steve me dijo que también me había roto el codo y que tenía la cadera y la rodilla dañadas.

Mi solitaria cornisa estaba ahora llena de actividad, ya que otro rescataador descendía entre una lluvia de escombros. Llevaba una camilla metálica, cuyo peso estuvo a punto de hacerle caer de cabeza.

Una vez en la cornisa, se presentó. Denny había escalado toda la noche para llegar hasta allí. Me dio un litro de agua, que me bebí de un trago. Más

tar los anclajes con eslingas y cuerdas y montar la camilla, todo parecía tranquilo. Pero yo percibía cierta preocupación. El campamento base quería saber cuándo llegaríamos al glaciar para poder enviar un helicóptero.

Alrededor de las 14 horas, llegó el momento de atarme. La camilla tenía una eslinga de nailon en cada esquina, atada a una cuerda de 90 metros. Se colocaron varios dispositivos de seguridad para controlar el descenso.

Apoyados en sus anclajes, Mike y Steve me subieron a la camilla que colgaba junto a la cornisa. Fue aterrador, y los golpes hicieron que el dolor superara el efecto de la morfina.

Steve colocó parte de mi equipo a mi alrededor y me cubrió la parte superior

del cuerpo con una chaqueta. Estaba bastante cómodo, mirando al cielo y a la escarpada pared de Chimney Rock.

Cuando un rescatador dijo que era hora de irse, le pregunté nervioso por la cuerda y los anclajes. “No te preocupes”, me dijo con una sonrisa. “Ya hemos hecho esto antes”.

Tras descender rápidamente unos metros, chocamos con la pared debajo de la cornisa. Luego se estabilizó. Mientras los chicos en la cornisa soltaban cuerda, Steve y yo descendimos.

Steve guiaba nuestro descenso con los pies. A veces quedábamos suspendidos en el aire, girando 360 grados. Otras veces, la cuerda se deslizaba unos metros y se producía una breve y aterradora caída. De vez en cuando, las rocas pasaban silbando a nuestro lado.

Tras horas de lento descenso, nos acercamos a una gran cornisa. Cuando Steve y yo nos aseguramos en ella, los rescatadores que estaban arriba desmontaron su sistema, descendieron en rappel hasta la nueva posición y clavaron nuevos anclajes.

Cuando reanudamos el descenso, dijeron por radio que había que acelerar el ritmo para bajar de la montaña antes de que anoheciera. Empezaba a hacer frío y habían pasado más de cuatro horas. Pero las cosas fueron más rápido a medida que nos acercábamos al fondo. La pendiente era menos pronunciada y Steve tenía más control. Luego sentí que la camilla se deslizaba sobre el hielo. Habíamos llegado al glaciar superior.

Dejarse llevar

Desengancharon la cuerda de la camilla y siete u ocho personas comenzaron a arrastrarla por el glaciar bajo un viento gélido. Los hombres jadeaban tratando de avanzar rápido, pero tenían que detenerse para hacer breves descansos. La urgencia era más real que nunca: eran más de las 20 horas y la luz anaranjada casi había desaparecido.

Entonces oí un helicóptero. Los que me transportaban se arrodillaron junto a la litera y se inclinaron para protegerme de los trozos de hielo.

Levantaron la camilla del hielo y vi la puerta abierta del helicóptero y a dos personas. Me subieron a bordo, deslizándome por el suelo. La puerta se cerró de golpe y despegamos.

Fuimos a un centro de traumatología de Seattle. Cuando mi camilla entró a toda velocidad en el hospital, un hombre me preguntó: “¿A quién llamamos?”

“Anne, llama a Anne”, le dije.

Doug ya le había contado lo que había pasado. Llevaba todo el día en el campamento base. En el rescate habían participado 34 voluntarios de cuatro ciudades. Cinco personas habían escalado hasta mí desde las 22:30 del día anterior.

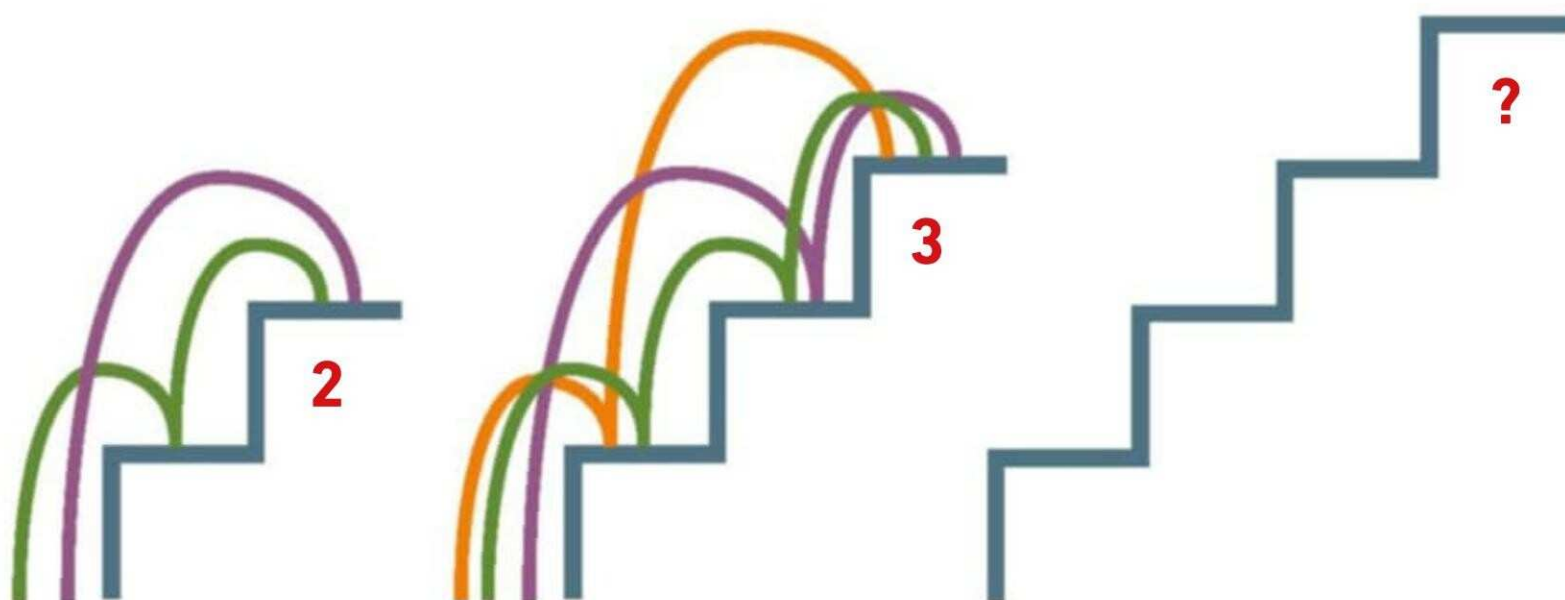
Me pusieron sobre una mesa de operaciones. Alguien me quitó el casco y otro me cortó la ropa ensangrentada. Unas palabras se clavaron en mi alma. Era la voz de una mujer, enfermera o doctora: “Te estábamos esperando”.

Al oír esas palabras, me dejé llevar. Todo había terminado. ♦

ROMPECABEZAS

Paso a paso

FÁCIL La mayoría de nosotros subimos los escalones de uno en uno. Otros se saltan escalones y van de dos en dos. Esto significa que hay dos formas de llegar al segundo peldaño de una escalera y tres formas de llegar al tercer peldaño, como se muestra. ¿Cuántas formas hay de llegar al cuarto escalón?



Haz que cuente

DIFÍCIL Mirando la secuencia de abajo, ¿qué número debería ir a continuación?

3 3 4 6 5 4 5 4 5 _

Plaza de los tiempos

MEDIO Rellena cada celda de la cuadrícula de la derecha con un dígito del 1 al 7. Los números fuera de la cuadrícula indican el producto de los dígitos de sus respectivas filas o columnas.

Pista: Los números pueden repetirse. De hecho, el número 1 aparecerá exactamente una vez en cada fila y columna.

				42
				50
				72
				27
63	90	45	16	

Otros planes

FÁCIL Has invitado a comer mañana a cuatro amigos, pero ninguno puede venir. Cada uno declina la invitación por un motivo distinto, incluido uno que (¡pobre!) va a someterse a una operación dental. A partir de las siguientes pistas, determina quién hará qué y quién es el paciente al que deberías llevar helado más tarde.

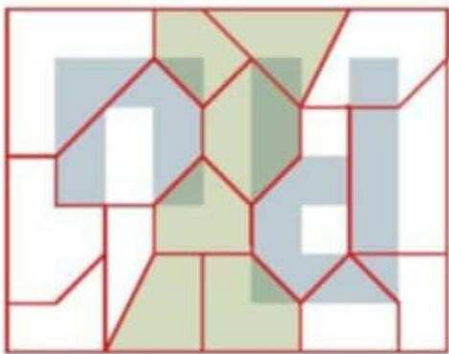
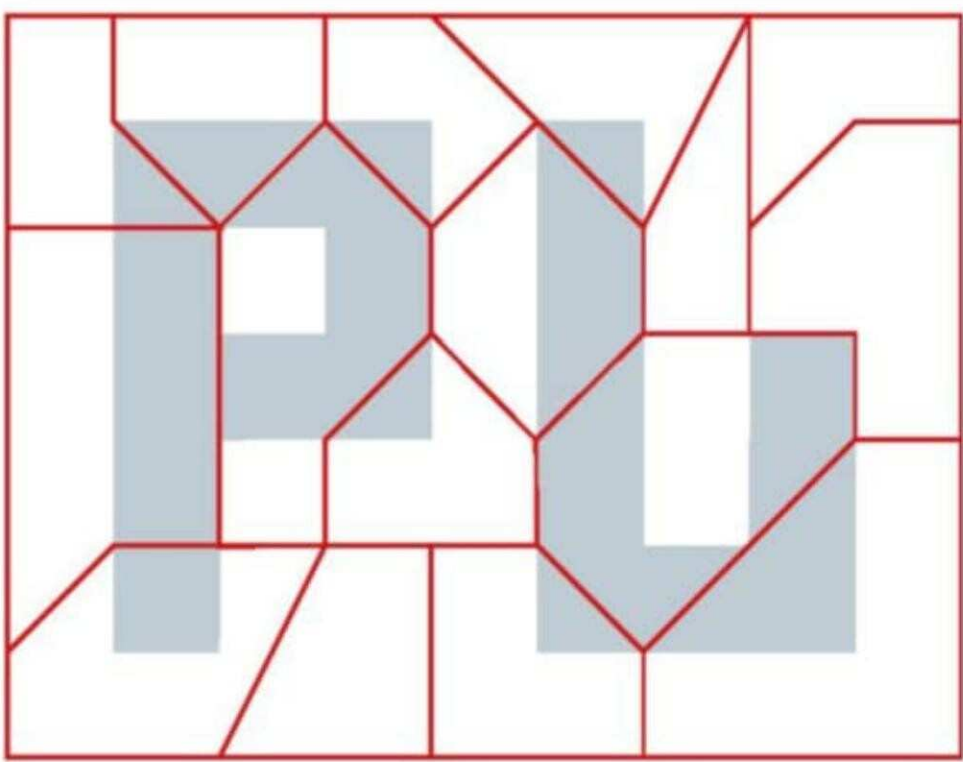
	Amigos	Razones por las que no pueden venir
	Verónica	De mudanza
	Carolina	Obra de teatro
	Fran	Maratón
	Casandra	Cirugía dental

Pistas:

Verónica cree que su actividad será divertida.
 Carolina no puede hablar durante su actividad.
 Fran espera tener los músculos doloridos al día siguiente.
 Casandra tendrá cientos de personas a su alrededor.
 Verónica estará sentada la mayor parte del día.

Frente a los elementos

MEDIO No te preocupes: no hace falta que recuerdes nada de química del instituto para resolver esto. En la tabla periódica, el plomo se abrevia como Pb (del latín *plumbum*), y el oro es Au (de nuevo en latín: *aurum*). Actualmente este puzzle, con los bordes de las fichas indicados en rojo, dice aproximadamente “Pb”. Pero ¿puedes reorganizar las fichas, todas aún dentro del mismo marco, para que diga “Au”?



Frente a los elementos
Sí, girando 180 grados una sección central (sombreada en verde).

de teatro. Y a Carolina la van a operar de la boca (así que tal vez debas llevarle helado).

Otros planes
Fran se muda. Casandra va a correr una maratón. Verónica va a ver una obra

3	3	3	1
3	6	1	4
1	5	5	2
7	1	3	2

Plaza de los tiempos
al nueve (5). El siguiente número es el diez, que tiene 4 letras.

Haz que cuente
4. Los números representan el número de letras en las palabras de cada número, del uno (3)

Paso a paso
5. Podrías 1) subir un escalón cada vez; 2) dar dos pasos sencillos, luego saltarte un escalón; 3) dar un paso sencillo, luego saltarte un escalón, luego dar otro paso sencillo; 4) saltarte un escalón, luego dar dos pasos sencillos; o 5) dar dos pasos saltando.

SOLUCIONES

DARREN RIGBY (FRENTE A LOS ELEMENTOS).



1. ¿Qué parte del cerebro humano es responsable de consolidar la información de la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo, siendo fundamental para el aprendizaje?

- a) Cerebelo
- b) Hipotálamo
- c) Hipocampo
- d) Amígdala

2. Las aplicaciones de navegación como Google Maps utilizan algoritmos complejos. ¿Cuál es la base computacional de estos algoritmos?

- a) *Machine learning* supervisado
- b) Algoritmos de grafos
- c) Redes neuronales convolucionales
- d) Procesamiento de lenguaje natural

3. Constantinopla fue durante siglos un centro político y cultural clave. ¿De qué imperio fue capital antes de convertirse en Estambul?

- a) Imperio Romano de Occidente
- b) Imperio Otomano
- c) Imperio Bizantino
- d) Imperio Persa

4. ¿Qué novela, escrita por Mary Shelley, es considerada la primera obra de ciencia ficción moderna?

- a) Drácula
- b) Frankenstein
- c) Cumbres Borrascosas
- d) Jane Eyre

5. El impresionismo fue un movimiento artístico revolucionario en el siglo XIX. ¿Cuál de estos pintores es considerado uno de sus fundadores?

- a) Edgar Degas
- b) Auguste Renoir
- c) Claude Monet
- d) Édouard Manet

6. El ska es un género musical que dio origen al reggae. ¿Cuál es una de sus características principales?

- a) Uso predominante de guitarras
- b) Ritmo rápido y sincopado
- c) Percusión africana tradicional
- d) Letras exclusivamente religiosas

7. En *El señor de los Anillos*, ¿qué personaje fue originalmente un hobbit llamado Sméagol antes de corromperse por el Anillo Único?

- a) Frodo
- b) Bilbo
- c) Gollum
- d) Sam

8. La sustentación es un principio físico clave en la aviación. ¿Qué describe este concepto?

- a) La fuerza que impulsa un avión
- b) La resistencia del aire al avance
- c) La fuerza que contrarresta el peso y mantiene el avión en el aire
- d) La reducción de fricción en las alas

9. La Gran Barrera de Coral, declarada Patrimonio de la Humanidad, es el sistema coralino más grande y biodiverso del mundo. ¿Dónde se ubica?

- a) México
- b) Filipinas
- c) Australia
- d) Indonesia

10. En psicología, ¿qué término describe la liberación emocional y alivio de tensión que se produce al expresar sentimientos reprimidos, como cuando reímos o lloramos profundamente?

- a) Catarsis
- b) Disonancia
- c) Contratransferencia
- d) Resiliencia

11. La economía mundial se ve afectada cuando el poder adquisitivo del dinero disminuye debido al aumento sostenido de los precios de bienes y servicios. ¿Cómo se denomina este fenómeno?

- a) Deflación
- b) Recesión
- c) Inflación
- d) Depresión económica

12. De los siguientes fármacos, ¿cuál no pertenece al grupo de los antibióticos, sino que es un antiinflamatorio utilizado comúnmente para el dolor y la fiebre?

- a) Penicilina
- b) Amoxicilina

- c) Ibuprofeno
- d) Azitromicina

13. ¿Qué invento de comunicación a distancia desarrollado en el siglo XIX utilizó por primera vez un sistema de codificación basado en señales binarias?

- a) Telégrafo
- b) Radio
- c) Motor a vapor
- d) Lámpara incandescente

14. La fotosíntesis es un proceso vital para la vida en la Tierra. ¿Qué gas absorben las plantas durante este proceso para producir oxígeno y glucosa?

- a) Nitrógeno
- b) Oxígeno
- c) Dióxido de carbono
- d) Hidrógeno

15. Entre las religiones más practicadas del mundo, ¿cuál es monoteísta y considera a Mahoma su profeta principal?

- a) Hinduismo
- b) Budismo
- c) Islam
- d) Sintoísmo

Respuestas: 1. c) Hipocampo. 2. b) Algoritmo de grafos. 3. c) Imperio Bizantino. 4. b) Frankenstein. 5. c) Claude Monet. 6. b) Ritmo rápido y sincopado con metales. 7. c) Gollum. 8. c) La fuerza que contrarresta el peso y mantiene el avión en el aire. 9. c) Australia. 10. a) Catarsis. 11. c) Inflación. 12. c) Ibuprofeno. 13. a) Telégrafo. 14. c) Dióxido de carbono. 15. c) Islam.

VOCABULARIO



**“¡Ya no llores, verano! En aquel surco
muere una rosa que renace mucho.”**
(César Vallejo)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

- 1. drástico** **A** Cruel, vengativo.
B Auxiliador. **C** Riguroso, radical.
- 2. insólito** **A** Insumiso. **B** Infrecuente,
inusual. **C** Inconsciente.
- 3. inédito** **A** No conocido. **B** No creíble.
C No publicado.
- 4. sideral** **A** Extremadamente grande.
B Lateral. **C** Propio del papado.
- 5. eugenésico** **A** Que persigue el parto
perfecto. **B** Que persigue la perfección
biológica de la especie humana.
C Que apoya o ayuda a una muerte
tranquila.
- 6. intempestivo** **A** Inoportuno, fuera
del tiempo procedente. **B** Que se
origina en la tempestad. **C** Airado,
violento.

- 7. inmersivo** **A** Que rechaza, que
expulsa. **B** Que recibe afectuosamente.
C Que hace vivir una realidad virtual
como si fuera auténtica.
- 8. frugal** **A** Que se alimenta de fruta.
B Parco, austero en el consumo.
C Madrugador.
- 9. impoluto** **A** Que no se oye bien. **B** Que
no produce alergia. **C** Limpio, pulcro.
- 10. flagrante** **A** Evidente, patente.
B Que produce quemaduras. **C** Reciente,
inmediato.
- 11. inaprensible** **A** Que no se entiende.
B Inalcanzable. **C** Que no se puede
encarcelar.
- 12. fétido** **A** Que causa dolencias
hepáticas. **B** Que altera la ética natural.
C Maloliente.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. drástico (C) Riguroso, radical: "...han reducido de forma drástica su rentabilidad".

2. insólito (B) Infrecuente, inusual: "...un circuito de piezas teatrales en lugares insólitos".

3. inédito (C) No publicado: "...para empezar a darle forma a Lo inédito, título del que será su próximo espectáculo".

4. sideral (A) Extremadamente grande: "A los avances siderales de las máquinas tampoco les ve nada positivo de momento".

5. eugenésico (B) Que persigue la perfección biológica de la especie humana: "...los programas eugenésicos de higiene racial y hasta la perpetración de genocidios".

6. intempestivo (A) Inoportuno, fuera del tiempo procedente: "La forma de proceder puede variar: conectarse a horas intempestivas para dar la sensación de estar siempre ahí".

7. inmersivo (C) Que hace vivir una realidad virtual como si fuera auténtica: "...una instalación interactiva sobre la memoria o una pieza inmersiva sobre la capitalización de la espiritualidad".

8. frugal (B) Parco, austero en el consumo: "...ha sido en las últimas décadas un país aislacionista en lo militar y frugal en lo económico".

9. impoluto (C) Limpio, pulcro: "Esto no quiere decir que deba ser considerado un modelo impoluto".

10. flagrante (A) Evidente, patente: "Es una violación flagrante del Derecho internacional suscrito en los acuerdos de 1991".

11. inaprensible (B) Inalcanzable: "La defensa de la democracia o del bienestar son aspiraciones demasiado inaprensibles para el escaso poder que nos asiste a la gente corriente".

12. fétido (C) Maloliente: "...en medio del aire fétido que emana la política de este país".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES



Academia de mayordomos

Un duro
programa para
conseguir el
título.

Charlatanes

Están por todas partes,
y a veces intentamos
evitarlos. Sin embargo,
en ocasiones son
útiles.

A la deriva

Cuando la corriente
arrastró a la pareja
lejos del barco de
buceo, solo se tenían
el uno al otro.

Estar en contacto

Un experto habla
de por qué es
especialmente
importante mantener
los amigos con la edad.

FOTO: © H. BOUWENS



Cuando los hombres están enfermos

B ≡ C K

ÉXITO EN TV

Consiga el cuerpo que desea
¡sin esfuerzo y sin salir de casa!

Masajeador Portátil "3 en 1"

VibroSculpt™

¡El método que funciona!

¡Sin dietas ni aburridos ejercicios! **VIBRO SCULPT** modela y fortalece todo el cuerpo: abdomen, brazos, piernas, glúteos...

EL SECRETO DE SU EFICACIA

Tecnología **VIBROBUFF®**

+ Movimiento oscilatorio

Las Ondas de Vibración rompen las células de **grasa acumuladas** en las capas más profundas de la piel



CABEZAL DE MASAJE



CABEZAL MOLDEADOR

CABEZAL EXFOLIADOR

1

MOLDEA Y TONIFICA

Acaba con la grasa localizada

2

MASAJEA

Calma el dolor y relaja

3

EXFOLIA

¡Adiós celulitis!

RESULTADOS GARANTIZADOS EN SEMANAS

- Reduce y aplanla la cintura
- Activa la circulación
- Elimina "michelines"
- Ayuda a perder peso
- Reafirma brazos, glúteos y piernas
- Alivia molestias musculares
- Combate la piel de naranja
- Reduce la flacidez

• Potencia: 30W • Voltaje: 12 V • Peso: 850 g
• Control ajustable de intensidad • Garantía Internacional de 3 años

CONSÍGALO AHORA POR SOLO

59,90€

(Más 4,95€ de gastos de envío)

✓ 15 días de **EXAMEN SIN COMPROMISO**

✓ 100% **GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

¡GRATIS!

Plan Alimenticio
y Guía de Belleza



PROMOCIÓN ESPECIAL

902 107 902



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EY02



FOTO: © ISPRAS / STOCK.ADOBE.COM

Grano a grano

✦ página 60

Revistas.PeruRadio.net.pe